

Decálogo para un picoteo saludable y sostenible

Comer entre horas no tiene por qué ser sinónimo de caer en galletas, bollería o snacks ultraprocesados. De hecho, elegir bien el tentempié puede ayudar a controlar el hambre, mejorar el estado nutricional e incluso favorecer un consumo más sostenible. Estas son las diez claves, basadas en la mejor evidencia científica, para un picoteo saludable, fácil y al alcance de todos.

1. Fruta fresca, la opción dulce y saludable:

Las frutas son el tentempié perfecto cuando apetece algo dulce. Aportan fibra y vitaminas que sacian el hambre de forma natural, con pocas calorías. Incluir varias raciones de fruta al día ayuda a alcanzar las 5 porciones diarias de frutas y verduras recomendadas por las guías de alimentación, reduciendo el riesgo de deficiencias nutricionales. Una manzana, unas mandarinas o un puñado de fresas de temporada pueden calmar el antojo de algo dulce de manera sana.

2. Verduras crudas para matar el gusanillo:

Picar palitos de verduras (zanahoria, pepino, apio, etc.) es una forma crujiente y ligera de saciar el hambre entre comidas. Aportan fibra, agua y antioxidantes con un mínimo de calorías, ayudando a cubrir las recomendaciones de raciones diarias de verdura. Además, combinarlas con hummus o con un poco de queso fresco son un picoteo saciante y nutritivo.

3. Frutos secos, grasas buenas en ración controlada

Un puñado de frutos secos naturales (sin sal ni azúcar añadidos y unos 20-30 gramos) son ricos en grasas insaturadas beneficiosas para el corazón, proteínas vegetales y fibra. Aunque son calóricos, en porciones pequeñas ayudan a calmar el apetito y aportan nutrientes esenciales. De hecho, se aconseja consumir frutos secos varias veces por semana dentro de una dieta mediterránea equilibrada. Eso sí, siempre sin sal, sin azúcar y al natural.

4. Proteínas saciantes:

Incluir una pequeña ración de proteína magra en el picoteo ayuda a controlar el hambre y mantener la energía. Productos lácteos como el yogur natural, queso fresco, así como opciones proteicas como un huevo duro o unas lonchas de pavo, aportan proteínas de calidad que prolongan la saciedad. Además, proporcionan **calcio** y otros micronutrientes importantes para el organismo. Por ejemplo: un yogur natural con fruta picada o con nueces es un tentempié cremoso y saludable.

5. Cereales integrales para energía estable:

Opta por granos enteros en tus tentempiés en lugar de harinas refinadas. Los cereales integrales (pan, tostadas, avena...) conservan la fibra y nutrientes que ayudan a liberar la energía de forma gradual, y ayudando a mantener la glucosa estable. Una tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva (típico pan con tumaca mediterráneo) es más saciante y nutritiva que galletas o bollería.

6. Las legumbres también son para picar:

Las legumbres no son solo para comidas principales; en forma de aperitivo pueden ser muy saludables. Son ricas en proteínas vegetales, fibra, hierro y otros minerales, y su producción tiene baja huella ambiental, por lo que encajan en una alimentación sostenible. Por ejemplo, el hummus (crema de garbanzos) es un tentempié que permite comer legumbres de forma sabrosa el hambre a raya entre horas, siendo además una forma práctica de llegar a las raciones semanales de legumbre.

7. El agua, la bebida principal:

Para acompañar el picoteo o calmar la sed, la mejor elección es **agua**. Mantenerse bien hidratado mejora el rendimiento físico y mental, y el agua no aporta azúcares ni calorías. En cambio, las bebidas azucaradas como refrescos o zumos industriales aportan mucho azúcar “oculto” y ningún nutriente valioso, aumentando el riesgo de obesidad y caries. Si quieres darle algo de sabor, prueba añadir rodajas de limón, hojas de menta o prepara infusiones frías sin azúcar.

8. Ultraprocesados: cuanto menos, mejor

Patatas de bolsa, bollería, galletas y chucherías son productos muy apetecibles, pero nutricionalmente pobres. Su consumo habitual se relaciona con mayor riesgo de obesidad, hipertensión y diabetes. La recomendación es clara: reservarlos para momentos muy puntuales. En la práctica, esto significa sustituir el picoteo “basura” por alternativas más sanas: en vez de galletas rellenas o patatas fritas, prueba con una manzana con unas almendras, o cambia la bollería por una tostada integral con aguacate. Satisfarás el antojo sin cargarte de grasas trans ni azúcares añadidos.

9. Planifica tus tentempiés y lleva algo de casa:

Una estrategia eficaz para comer mejor es planificar con antelación los picoteos saludables y tenerlos a mano. Si ya has previsto que vas a comer entre horas (y lo llevas en el bolso o lo tienes preparado en la nevera), será menos probable que caigas en la tentación de la máquina de vending o de la primera opción poco sana que veas. Por ejemplo: puedes llevar al trabajo un plátano y un puñado de nueces en un táper reutilizable, o dejar listos en la nevera unos recipientes con zanahoria y apio cortados con humus. Así, cuando te entre el hambre, tendrás alternativas sanas listas para tomar.

10. Disfruta del picoteo al estilo mediterráneo:

Comer saludable no significa renunciar al sabor ni al placer de picar algo rico. La dieta mediterránea, reconocida internacionalmente por sus beneficios para la salud, se basa en el equilibrio y la moderación, dando protagonismo a alimentos frescos y nutritivos. No se trata de prohibirse caprichos, sino de elegir más a menudo opciones naturales como cereales integrales, frutas, verduras, frutos secos y aceite de oliva