

CONSEJOS DE

# 10 picoteo saludable



APRENDE A ELEGIR TENTEMPIÉS SALUDABLES  
Y NUTRITIVOS PARA COMER ENTRE HORAS

## 1 ELIGE FRUTA FRESCA

Calma tus ganas de dulce de forma natural con su aporte de fibra y vitaminas.



## 2 PICA VERDURAS CRUJIENTES

Te sacian con un mínimo de calorías y un máximo de nutrientes y agua.

## 3 UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS

Aportan grasas saludables y energía; controla la ración a unos 20-30 gramos.



## 4 PROTEÍNA SACIANTE

Un yogur, huevo duro o queso fresco prolongan la sensación de saciedad y mantienen tu energía.

## 5 OPTA POR CEREALES INTEGRALES

Su fibra ayuda a liberar energía de forma gradual, manteniendo la glucosa estable.



## 6 INCLUYE LEGUMBRES

El hummus o los garbanzos tostados son ricos en proteína vegetal, fibra y minerales.

## 7 BEBE AGUA

Hidrátate sin añadir azúcares vacíos ni las calorías de los refrescos o zumos industriales.

## 8 REDUCE LOS ULTRAPROCESADOS

Reserva la bollería y las patatas de bolsa para ocasiones puntuales; son nutricionalmente pobres.

## 9 PLANIFICA TUS SNACKS

Tener a mano opciones saludables evita que recurras a la máquina de vending o a alternativas poco sanas.



## 10 DISFRUTA AL ESTILO MEDITERRÁNEO

Prioriza alimentos frescos y nutritivos, buscando el equilibrio y el placer sin prohibiciones.