

¿QUÉ SON LAS COLACIONES SALUDABLES?

Son pequeñas porciones de alimentos que se consumen a media mañana y a media tarde entre las comidas habituales.

Las colaciones no reemplazan al desayuno o a un plato de comida.

Las colaciones *no deben aportar más de 150 calorías*.

COLACIONES RECOMENDADAS



Té sin azúcar
(2 - 3 calorías)



Gelatina sin azúcar
(1 porción, 10 calorías)



Pepino 1 taza
(16 calorías)



Jícama 1 taza
(50 calorías)



Zanahoria cruda 1 taza
(50 calorías)



Hummus 2 cucharadas
(54 calorías)



Manzana 1 pieza
(55 calorías)



Fresas 17 piezas
(65 calorías)



Galletas arroz 2 piezas
(66 calorías)



Yogurt griego natural
(145g, 130 calorías)

COLACIONES NO RECOMENDADAS



Chocolate Snickers 48g
(226 calorías)



Barritas Nature Valley 35g
(139 calorías)



Jugo de naranja
(1 vaso, 224 calorías)



Churros 2 piezas
(230 calorías)



Granola 3 cucharadas
(120 calorías)



Galletas Oreo 3 piezas
(147 calorías)



Carne seca 100g
(380 calorías)



Frutos secos*
(6 nueces = 134 calorías)



Salchichas 2 piezas
(260 calorías)

*Frutos secos: nueces, almendras, pistachos, cacahuetes...

BENEFICIOS DE LAS COLACIONES SALUDABLES

- Ayudan a mantener estables los niveles de energía y glucosa en el cuerpo.
- Evitan el hambre excesiva (*ayudan a la reducción de peso*).
- Mejoran la concentración y el rendimiento.
- Permiten regular la ansiedad y la sensación de hambre entre las comidas importantes.

