



TIEMPO DE...

Colación

SALUDABLE

SUBDEPARTAMENTO DE CALIDAD DE VIDA Y BIENESTAR DEL PERSONAL

Paula González Baeza

NUTRICIONISTA



¿Que es una colación saludable?

Las colaciones saludables o también conocidos como "snack" son pequeñas comidas que se realizan entre las comidas principales.

Su función es acortar los tiempos que hay entre una comida y otra con la finalidad de aportarnos calorías (energía) para continuar con nuestras funciones y no llegar con hambre excesiva a la siguiente comida, es por esto que debemos escoger snack que sean saludables.

Ejemplos de colaciones saludables

1

Huevo duro, 1 unidad

80 Kcal

6 gr proteína

0,58 gr carbohidratos

5 gr grasa



2

Manzana, 1 unidad

70 Kcal

0,4 gr proteína

19 gr carbohidratos

0,2 gr grasa





3

Yogurt descremado, 1 unidad

70 Kcal

5 gr proteína

10 gr carbohidratos

0,1 gr grasa

4

Leche descremada, 1 vaso

70 Kcal

6 gr proteína

9 gr carbohidratos

0,2 gr grasa

*MIEL, 1 cda

65 Kcal

0,06 gr proteína

17 gr carbohidratos

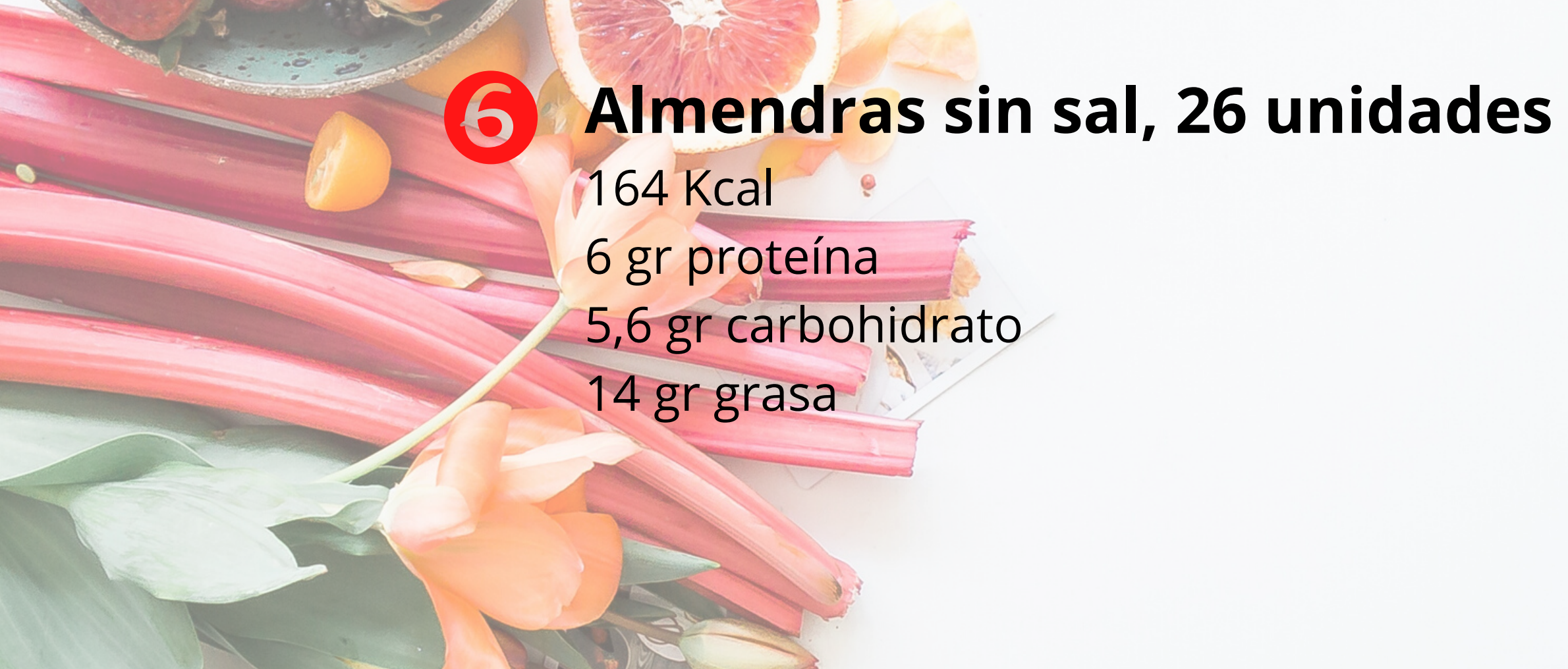
0 gr grasa





5 Maní sin sal, 2 cdas

160 Kcal
7 gr proteína
3 gr carbohidratos
13 gr grasa



6 Almendras sin sal, 26 unidades

164 Kcal
6 gr proteína
5,6 gr carbohidrato
14 gr grasa





7 Leche descremada con avena

183 Kcal

12,4 gr proteína

28 gr carbohidratos

2 gr grasa



8 Milkshake de frutilla

160 Kcal

7 gr proteína

25 gr carbohidrato

2 gr grasa

*5 frutillas, leche. agregar en jugera y batir.
endulzar a gusto





9 Plátano con mantequilla de maní(1 cda)

194 Kcal

4,29 gr proteína

30 gr carbohidratos

8,39 gr grasa



10 Aceituna, 1 taza (7 a 10 unidades)

156 Kcal

1,5 gr proteína

7,8 gr carbohidrato

14,9 gr grasa





11

Palitos de Zanahoria o Apio

52 Kcal

1 gr proteína

10 gr carbohidratos

0,31gr grasa

12

Yogurt descremado con granola y frutas

156 Kcal

7 gr proteína

26 gr carbohidrato

2,8 gr grasa



Horarios para las colaciones saludables

Las colaciones saludables o "snack saludable" se deben incluir a nuestra dieta diaria cuando entre comidas principales pasan más de 4 horas, ejemplo:

Desayuno: 09.00 hrs

Almuerzo: 14.00 hrs

El horario ideal para una colación saludable según este ejemplo es a las 11.30 hrs.

Así acortamos los tiempos entre comidas y mantenemos nuestro metabolismo activo.

¿Como escoger una colación saludable?

La clave está en escoger siempre los productos menos procesados, es decir, mientras más natural sea desde origen más saludable será para nuestro organismo.





Incorpora colaciones saludables

Recuerda ordenar tus horarios de comida, si no son siempre fijos, al menos trata de que entre ellos no pasen más de 4 horas e incluir colaciones saludables o "snacks saludables" entre las comidas principales.

Mejorará tu metabolismo y no llegarás con hambre excesiva al próximo tiempo de comida.



Si tienes dudas, recuerda que podemos comunicarnos por correo: nutricion@umce.cl

SUBDEPARTAMENTO DE CALIDAD DE VIDA Y BIENESTAR DEL PERSONAL

Paula González Baeza

NUTRICIONISTA