



MiPlato 
MisVictorias

Organización de los refrigerios

Planear refrigerios sanos puede ayudar a saciar el hambre entre comidas y permitirle cumplir con los objetivos de los grupos alimenticios.



Prepárelo usted mismo

Prepare su propia mezcla energética con nueces sin sal y agregue semillas, frutos secos, palomitas de maíz o unas pocas pepitas de chocolate.



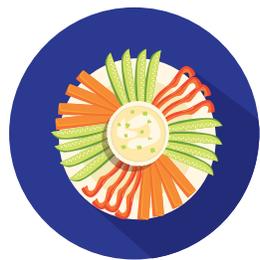
Prepare con antelación

Divida los refrigerios en porciones, en bolsas o recipientes, al volver a casa después de hacer la compra para que estén listos para llevar cuando los necesite.



Combinelos

Combine varios grupos alimenticios para crear refrigerios que satisfagan: yogur y bayas, manzana con mantequilla de cacahuate, galletitas de cereal integral con pavo y aguacate.



Coma vegetales interesantes

Dé vida a las vegetales crudas con salsas. Pruebe a untar pimientos, zanahorias o pepinos en hummus, tzatziki, guacamole o salsa de berenjena.



Refrigerios para llevar

Lleve refrigerios listos para comer al salir de casa. Un plátano, yogur (en una hielera) o zanahorias pequeñas son opciones sanas fáciles de llevar.



Listar más consejos
