

Diez tentempiés para no saltarse la dieta

Diez tentempiés para no saltarse la dieta

[imprimir](#)



Los expertos recomiendan hacer cinco comidas al día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. Sin embargo, muchas veces tendemos a comer entre horas. Y lo que solemos comer no siempre es lo más saludable: chocolatinas, galletas, patatas fritas... ¡productos que te pueden hacer ganar kilos casi sin darte cuenta!

Si quieres mantener la figura, debes dejar de lado este tipo de snacks y apostar por tentempiés más saludables que, además de saciar nuestro apetito, aportarán menos calorías. Aquí tienes algunos:

- **Fruta:** Saludable, refrescante y saciante. ¿Qué más se puede pedir?
- **Humus con zanahorias:** Una sabrosa manera de comer legumbres y vegetales, nutritiva y con pocas calorías.
- **Infusiones:** El té verde, por ejemplo, es una bebida muy completa que se convertirá en nuestro aliado al hacer dieta.
- **Pan integral con queso light y tomate:** Con dos rebanadas de pan integral tostado, un poco de queso light y tomate tendremos un aperitivo completo y de menos de 200 calorías.
- **Frutos secos:** Las almendras o los pistachos ayudan a mitigar el hambre y aportan nutrientes beneficiosos para el organismo.
- **Guacamole con palitos integrales:** Aunque el aguacate es bastante calórico, sus grasas son saludables. ¡No lo dejes de lado!
- **Tortitas de arroz con salmón ahumado y crema de queso light:** Aquí tienes casi un alimento completo, con carbohidratos y proteínas, pero con pocas calorías.
- **Batido de fruta troceada y leche desnatada:** Refrescante, saciante y con poco aporte calórico.
- **Yogur con “sorpresa”:** El yogur desnatado tiene pocas calorías. Añádele frutos secos, cereales integrales o trocitos de fruta y se convertirá en un tentempié delicioso.
- **Sorbetes de fruta natural:** Son perfectos para los días más calurosos. Su base de agua y fruta ayudará a tomar vitaminas de manera diferente.

Como ves, comer sano y sabroso es más fácil de lo que parece. ¡Sólo se necesita pensar un poco!

Etiquetas

[Dieta](#)

[diez tentempiés para no saltarse la dieta](#)

[tentempies](#)

[tentempies para no saltarse la dieta](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.