

Calma tu apetito con estos tentempiés saludables

[Calma tu apetito con estos tentempiés saludables](#)

[imprimir](#)



Los nutricionistas recomiendan realizar **5 comidas al día**. Sin embargo, a veces nos entra hambre entre horas y nos dejamos llevar por el picoteo... Para que no tengas cargo de conciencia, hoy te proponemos algunos tentempiés de lo más saludables que no alterarán tu dieta.

- **Fruta:** Es el tentempié ideal. Aporta vitaminas y es saciante. Toma una **pera, un plátano o un kiwi** a media mañana o prueba a ir picando unas **fresas, uvas o cerezas** durante la tarde.
- **Frutos secos:** Ten siempre a mano un puñado de **almendras, nueces o piñones**. Los frutos secos son ricos en proteínas, fibra, minerales y vitaminas, pero hay que tomarlos con moderación, ya que son más calóricos que las frutas.
- **Lácteos desnatados o semidesnatados:** Combina un **yogur** con trozos de fruta, cereales o frutos secos para que sea más sabroso. El **queso fresco** también es de lo más saludable, tiene pocas calorías y se puede tomar con miel, fruta o pavo.
- **Embutido:** Ojo: ¡no todos los embutidos son iguales! Evita los más grasos como el chorizo o el fuet, y opta por la **pechuga de pavo o el jamón dulce**. Tómallo con un poco de pan integral y una rodaja de tomate.
- Otras opciones son las **tortitas de maíz o de arroz, los bastoncitos de pan, el pan de pipas o las barritas de cereales**. Son una buena fuente de carbohidratos y fibra, así que aprovéchalos de vez en cuando.
- Si estás en casa, puedes picar unos **mejillones, unos berberechos o unas sardinas** en lata. Procura escurrir bien el aceite y opta por conservas al natural.

Un huevo duro, un tomate con un poco de sal y orégano, un vaso de zumo de tomate, un poco de **queso de Burgos**, unas lonchas de jamón serrano, algunas aceitunas verdes o un vaso de gazpacho fresco. ¡Mira si existen opciones! ¿Tú qué comes para matar el gusanillo?

[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.

Publicar