



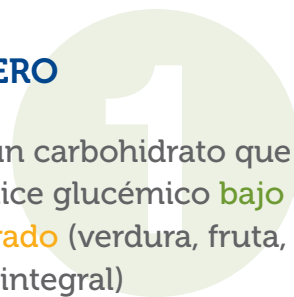
¡EMPARÉJALOS! SNACKS

COME SNACKS “EN PARES” CUANDO TENGAS HAMBRE ENTRE COMIDAS

¿Qué es un snack en par?

- Un snack en par tiene dos alimentos. Comer un snack en par puede darte energía entre comidas.

PRIMERO



Elige un carbohidrato que tenga un índice glucémico **bajo** o **moderado** (verdura, fruta, frijoles, grano integral)

LUEGO

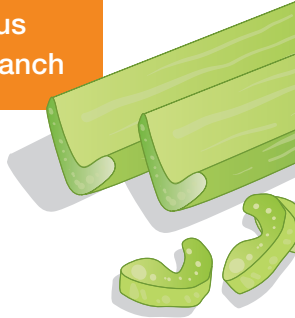
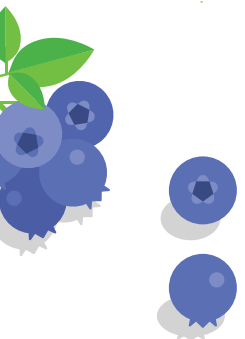


Emparéjalo con una **proteína** o una **grasa**

| |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1 taza de apio 1 taza de zanahorias 1 pepino en rodajas 1 manzana 1 taza de uvas 2 mandarinas 1 taza de arándanos azules ½ taza de frijoles negros</p> |
| <p>2 cucharadas de frutas secas 6 galletas Triscuit®</p> |

| |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1 taza de leche 1 taza de yogur natural 1 tira de queso 1 huevo duro 3 rodajas de pechuga de pavo o pollo</p> |
| <p>1 cucharada de mantequilla de maní 1/3 de taza de almendras 2 cucharadas de guacamole 2 cucharadas de hummus 2 cucharadas de aderezo ranch</p> |

Nota: Si eliges un **grano de moderada carga glucémica** (como galletas Triscuit®), emparéjalo con una **proteína** (como una tira de queso).



MANZANA + LECHE

FRIJOLE NEGROS + GUACAMOLE

APIO + MANTEQUILLA DE MANÍ

ZANAHORIAS + ADEREZO RANCH

TIRA DE QUESO + GALLETAS TRISCUIT®

YOGUR + ARÁNDANOS AZULES

HUEVO DURO + PEPINO EN RODAJAS