

## Meriendas saludables durante momentos de estrés

Cuando se siente ansioso o asustado, es normal buscar alivio en alimentos reconfortantes como papas fritas, galletas, dulces y helados. Si bien son sabrosos y satisfactorios, estos alimentos a menudo son ricos en grasas, sal y calorías, mientras que proporcionan poca o ninguna nutrición.



Cuando se siente estresado, es especialmente importante para su salud comer bien.

El estrés puede afectar su sistema inmune, mientras que una buena nutrición puede aumentar la inmunidad. Aprenda a nutrir su cuerpo con meriendas que contienen vitaminas, minerales, antioxidantes y proteínas. Está bien darse un gusto ocasional, pero practique el control de porciones para limitar la ingesta de calorías vacías.

**¡Las meriendas saludables son fáciles! Cuidarse hoy le ayudará a tener un mañana más saludable. Obtenga más información sobre las meriendas saludables de la Academia de Nutrición y Dietética en [eatright.org](http://eatright.org).**

Estas son algunas maneras de tener meriendas saludables en casa:

- 1. Evite comer alimentos directamente de su paquete original** porque es muy fácil comer en exceso. Tome sólo lo que planea comer y coloque la porción en un plato o en un tazón. Hacerlo así es una buena manera de controlar sus porciones y comer con atención.
- 2. Pruebe chips de vegetales deshidratados**, como col rizada, guisantes dulces, remolacha, habichuelas y zanahorias en lugar de papas fritas. Los chips de vegetales deshidratados son una excelente fuente de fibra y vitaminas.
- 3. ¿Tiene antojo de algo dulce?** Elija frutas frescas o congeladas, que son ricas en vitaminas, fibra y antioxidantes. Saben deliciosas por sí solas y en batidos.
- 4. Mezcle frutas frescas o congeladas** con yogur griego sin grasa o requesón bajo en grasa para una merienda o acompañante satisfactorio. Estas meriendas son ricas en proteínas, calcio y vitaminas.
- 5. Los cereales integrales** como las galletas de trigo integral, el pan de trigo integral, la pasta, el arroz integral o la quinua son buenas fuentes de fibra y vitaminas del grupo B.
- 6. Mantenga a mano verduras frescas o congeladas.** Las zanahorias, el apio, los pepinos y los tomates cherry con hummus, salsa o guacamole son excelentes meriendas. Están llenas de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.
- 7. Recuerde mantenerse hidratado**, lo que puede ayudarle a sentir menos hambre. Póngase como meta beber por lo menos 6 a 8 vasos (48-64 onzas) de líquido por día. Los mejores líquidos para beber son agua, agua con gas saborizada, té helado sin azúcar y agua de Seltz, unsweetened iced tea, and seltzer water.