

# 5 TRUCOS para comer entre horas de forma saludable



# 1 SIGUE UNA ALIMENTACIÓN VARIADA Y EQUILIBRADA Y HAZ DE LOS SNACKS TU PERFECTO ALIADO PARA CONSEGUIRLO.



Unos snacks saludables pueden formar parte de tu plan alimenticio diario y ayudarte a equilibrar tu consumo de proteínas, hidratos de carbono o de grasas durante las comidas principales. **Pon atención al consumo extra de calorías entre horas.**



# 2 APRENDE A ESCUCHAR TU CUERPO ANTES DE PICAR ALGO.

Antes de picar algo improvisadamente, detente y piensa si realmente tienes hambre o si simplemente es un impulso emocional que puedes controlar. **Como norma, sal de casa bien desayunado y no vayas nunca a la compra con apetito.**

# 3 EVITA LOS ALIMENTOS CON CALORÍAS VACÍAS.



Los productos procesados como las bebidas azucaradas, los chuches o la bollería solo calman el apetito momentáneamente y sin embargo contribuyen al aumento de peso y al acúmulo de grasa en tu cuerpo. **Sustitúyelos por opciones más naturales, nutritivas y menos calóricas.**



## 4 ENTRE HORAS, MEJOR PRODUCTOS FRESCOS Y NATURALES.



Las frutas y los vegetales aportan nutrientes imprescindibles como vitaminas, minerales y otros compuestos antioxidantes. Además, son una fuente natural de fibra que aumenta la sensación de saciedad y cuida tu salud digestiva.

## 5 PON UN POCO DE IMAGINACIÓN Y CONSIGUE QUE TU TENEMPIÉ SALUDABLE SE CONVIERTA EN UN MOMENTO DE DISFRUTE.



Toma la fruta en su punto óptimo de maduración y disfrútala entera, a cucharadas o con sencillas recetas que le den un toque de variedad a tu momento snack (pinchos, batidos, sándwiches vegetales...).

**Consulta con tu médico o con tu dietista-nutricionista sobre las opciones más saludables para tu alimentación.**

## TOSTADA INTEGRAL CON QUESO, JAMÓN DE PAVO Y KIVI ZESPRI GREEN.

Un tentempié nutritivo, bajo en calorías y sencillo de preparar, que te aportará vitamina C, minerales, proteínas y fibra para afrontar el resto del día lleno de vitalidad.

**Entra en nuestra web y encontrarás deliciosas recetas, saludables y divertidas.**



[www.zespri.eu/es](http://www.zespri.eu/es)

Síguenos en    