

Colaciones saludables

En este recetario encontrarás preparaciones ricas, económicas y fáciles de hacer, nos ayudan a mantener la saciedad, son alimentos naturales que aportan vitaminas y minerales a nuestro organismo y con bajo contenido de grasas, azúcares y sodio.

IMPORTANCIA DE LAS COLACIONES

Generalmente se habla más de la importancia del desayuno, la comida y la cena, pero existe otra comida fundamental en el día: la colación.

Tanto para niños como para adultos, comer una colación entre, por ejemplo, el desayuno y la comida o entre la comida y la cena, tiene beneficios como mejorar la atención y la concentración, mantener un peso saludable, entre otros.

Cuando se trata de colaciones, la gente a menudo piensa en alimentos con mucha cantidad de azúcar o grasas; las colaciones pueden ayudar a reducir el hambre mientras ofrecen energía nutritiva durante el día.

Algunos beneficios en los niños de consumir las colaciones:

- Permite “fraccionar” la alimentación mejorando la tolerancia y la absorción de los nutrientes, al evitar largos períodos de ayuna.
- Entrega energía y nutrientes necesarios para desarrollar las actividades durante el día.
- Al incorporar un lácteo, ayuda en el aporte de calcio necesario para el crecimiento y desarrollo de los huesos y dientes.
- Permite incluir una porción de fruta, aportando vitaminas, minerales y fibra.
- Evitan el consumo excesivo de grasas y azúcares, que en exceso pueden contribuir al sobrepeso y otras enfermedades relacionadas con una mala alimentación.
- Evita problemas de atención durante la jornada escolar.
- Ayudan a mantener un buen estado de anímico.

En dicho proyecto, a continuación, se mencionan qué son las colaciones y algunos otros beneficios para niños y adultos y opciones saludables que pueden realizar en casa.

COLACIONES SALUDABLES



COLACIONES

Son pequeñas porciones de alimentos, preparaciones que se consumen a media mañana y a media tarde entre las comidas habituales, que incorporan alimentos naturales o elaborados, que contengan hidratos de carbono, proteínas y grasas, tales como frutas, verduras, productos lácteos y cereales.

Si se va a consumir colaciones, estas deben ser SALUDABLES, es decir, tengan un bajo contenido calórico y un alto aporte de nutrientes y sustancias protectoras para la salud, por el contrario a lo que ocurre en la actualidad, en que la mayoría de las colaciones contienen un alto contenido de calorías (energía) y nutrientes que pueden ser dañinos como el sodio, los azúcares y las grasas saturadas.

BENEFICIOS

- Contribuyen en el control de peso.
- Reduce la ansiedad por comer. Permite llegar al siguiente horario de comida con menos hambre.
- Evita el picoteo de alimentos.
- Ayuda a mantener cifras de glucemia (nivel de azúcar en sangre).
- Mejora el estado de ánimo.

OPCIONES DE COLACIONES

PRÁCTICAS

NUTRITIVAS

ECONÓMICAS

BOTANA

INGREDIENTES:

*2 tostadas horneadas

*1/3 pza de jitomate

*1/2 pza de zanahoria rallada

*1/2 limón

*1/3 de pepino en cuadros

*chile en polvo

PREPARACIÓN:

*Mezcla todos los ingredientes.



MANGONADA

INGREDIENTES:

*1 taza de mango

*3 hielos

*Chamoy sin azúcar y chile en polvo

*Jugo de 1/2 limón

*1 chorrito de agua

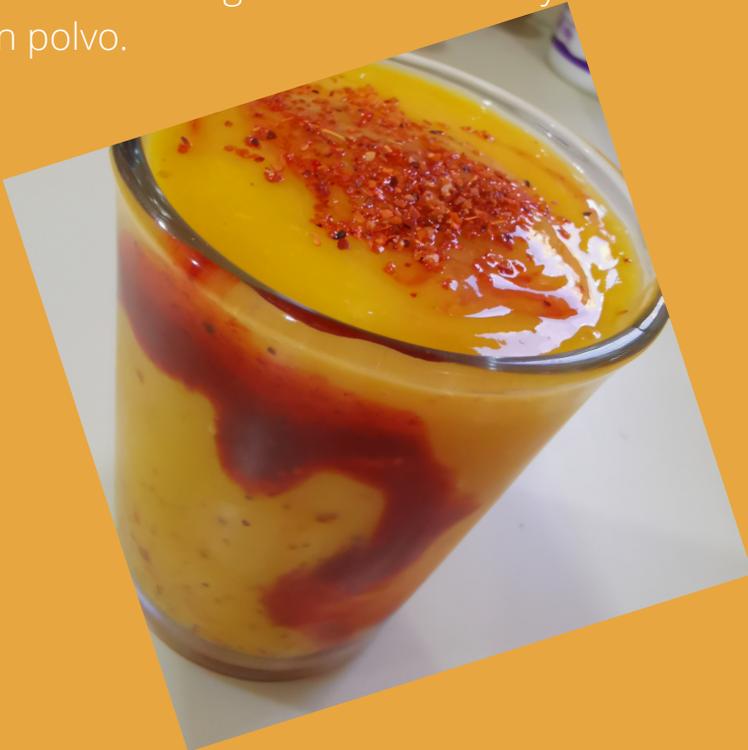
PREPARACIÓN:

*Colocar los ingredientes en la licuadora, excepto el chamoy y chile en polvo.

*Mezclar hasta obtener una consistencia uniforme.

*En un vaso colocar chamoy por toda la orilla.

*Vaciar la mangonada en el vaso y decorar con chile en polvo.



SOPE DE NOPAL

INGREDIENTES:

- *1 pieza de nopal
- *2 cdas. de frijol molido
- *40 gr de pollo deshebrado
- *1 cda. de crema
- *20 gr de queso panela

PREPARACIÓN:

- *Asar en un sartén el nopal.
- *Untar al nopal los frijoles y colocar el pollo deshebrado, retirar del sartén.
- *Por último agrega la crema y queso panela.



GELATINA CON YOGURT

INGREDIENTES:

*1/2 taza de gelatina

*2 cdas. de yogurt natural

*2 cdas de granola

PREPARACIÓN:

*Corta la gelatina en cubos.

*Agregar el yogurt natural, la granola y mezclar.



ROLLITOS DE JAMÓN

INGREDIENTES:

*3 rebanadas de jamón

*Tiras de pepino

*Zanahoria rallada

*Cacahuete natural

PREPARACIÓN:

*Rellena las rebanadas de jamón con la tiras de pepino y envuelve.

*Adorna con un poco de zanahoria rallada y encima cacahuete natural.



SÁNDWICH DE QUESO

INGREDIENTES:

*2 rebanadas de pan

*1 pza de calabacita

*80 gr de queso panela

*1/3 pza de aguacate

PREPARACIÓN:

*Cortar la calabacita en rodajas, colocar en un sartén y retirar hasta que estén asadas.

*Untar en una tapa de pan el aguacate, colocar el queso panela y las rodajas de calabacitas asadas.

*Calentar en un sartén y agregar salsa al gusto.



CARLOTA DE LIMÓN

INGREDIENTES:

*5 piezas de galletas María

*1/2 taza de yogurt natural

*1 limón

*Vainilla

PREPARACIÓN:

*Mezclar el yogurt con un chorrillo de vainilla y limón a tu gusto (1/2 o 1 limón).

*En un recipiente pequeño forma tus capas de galleta María (1 galleta María, coloca mezcla de yogurt y así hasta formar las 5 capas)

*Llevar al congelador por 20 min.



ENSALADA DE ATÚN

INGREDIENTES:

*1 lata de atún en agua

*1/2 pza de calabaza

*Cebolla al gusto

*paquete de tostadas

*2 cdas de puré de tomate

PREPARACIÓN:

*Desinfectar y lavar las verduras.

*Picar la cebolla y la calabaza.

*Colocar en el sartén el atún y el puré de tomate.

*Agregar las verduras y retirar hasta que se cocinen

*Acompaña con un paquete de tostaditas horneadas.



ENSALADA DE MANZANA

INGREDIENTES:

*1 pieza de manzana

*125 ml yogurt natural

*2 cdas de pasas

*1 cda de nueces en trozos

*1 cdita. de miel.

PREPARACIÓN:

*Corta la manzana en cuadritos.

*Mezcla con todos los ingredientes y refrigera unos minutos..



OPCIONES RÁPIDAS DE HACER



Gajos de naranja



Pan tostado dulce



Jitomate con semillas
de calabaza



Manzana con canela

MANTÉN LA SACIEDAD ...