



Bocadillos (Snacks) – 100 Calorías o Menos

Un plan para comer saludable:

- pone énfasis en las frutas, verduras, granos enteros, y leche sin grasa o baja en grasa y productos lácteos bajos en grasa;
- incluye carnes con bajo contenido de grasa, pollo, pavo, pescado, huevos y nueces; y
- tiene bajo contenido de grasas saturadas, grasas *trans*, colesterol, sal (sodio), y azúcar.

Pruebe estos deliciosos y sencillos bocadillos para satisfacer su hambre entre comidas. Estos son adecuados para un plan de alimentación saludable y cada uno tiene 100 calorías o menos. La clave es **poner atención al tamaño de las porciones**. Porciones más grandes significa más calorías.

Porción	Frutas	Calorías
1 grande	naranja	100
½ grande	toronja	53
1 mediana	manzana	72
1 pequeño	banano (plátano)	90
1	paleta de fruta	67
¼ taza	pasas	84
½ taza	frutas enlatadas en su jugo	62
½ taza	jugo de naranja	54
½ taza	uvas rojas sin semillas	52
1 taza	fresas enteras	46

Porción	Verduras	Calorías
1 taza	jugo de verdura bajo en sodio	53
1 taza	jugo de cereza o de tomate	27
1 taza	coliflor cruda	25
2 tazas	variedad de verduras (1 taza de brócoli/1 taza de pimiento en rebanadas con 2 cucharaditas de aderezo "ranch" sin grasa)	89
2¼ tazas	ensalada (2 tazas de lechuga verde/roja, ¼ de taza de rebanadas de pepino, 2 rebanadas de tomate, 2 cucharaditas de aderezo italiano sin grasa)	39
5	zanahorias pequeñas (baby carrots)	18
5 rebanadas	pimiento verde	10
10 pequeños	trocitos de apio	6

Porción	Otras ideas	Calorías
1	Tortilla de maíz de 6 pulgadas con una onza de queso bajo en grasa derretido	100
5	Trocitos de apio con una cucharada de mantequilla de maní	100
2 cucharadas	de queso crema bajo en grasa con la mitad de un "English muffin"	100
10	almendras sin sal	80
½ onza	semillas de girasol sin sal	78

Porción	Pan, cereales, granos, arroz y pasta	Calorías
½ taza	cereal de avena	54
½	"bagel" de trigo entero (3½ pulgadas de diámetro)	90
½	"English muffin" de canela con 1 cucharadita de jalea	68
3 tazas	palomitas de maíz reventadas por aire caliente	90
4	galletas de trigo entero, sin sal	71
2	cuadros de galletas "Graham"	60
2	galletas de arroz moreno o entero (rice cakes)	70
2	galletas de jengibre	60
1	barrita de higo (galleta de higo)	56

Porción	Leche, queso, yogurt	Calorías
½ taza	yogurt de vainilla sin grasa	96
½ taza	helado de yogurt sin grasa	99
½ taza	queso requesón 1% bajo en grasa (cottage cheese)	81
1 taza	leche sin grasa	91
4 onzas	pudding de chocolate sin grasa	100
1 onza	palitos de queso mozzarella descremado	72
1 onza	queso cheddar bajo en grasa	49

Porción	Carne, pollo, pescado, frijoles, huevos	Calorías
3 onzas	atún enlatado en agua	99
2 onzas	pechuga de pavo	84
8 grandes	camarones frescos o congelados	44
1 grande	huevo duro	78
3 cucharadas	hummus	69

Fuente: USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 19