



## ALIMENTACIÓN SALUDABLE: Alimentos ideales para picar entre horas porque tienen muy pocas calorías

### Descripción



Los alimentos cero calorías no existen (no, el agua no es un alimento), pero hay mucho que comer sin moderación entre horas cuando llega el pico del hambre animal y no sabemos cómo sobrellevarlo. Principalmente frutas y verduras (y algún que otro cereal) que son ideales en cualquier momento del día, aunque necesitarás complementarlas con otros alimentos para conseguir una dieta equilibrada (las proteínas son muy escasas en estos alimentos).

De acuerdo, tendrá que buscar proteínas en otro lugar, pero las frutas y verduras tienen un alto contenido de vitaminas, antioxidantes y otros nutrientes que son extremadamente beneficiosos para su salud. Además, a la hora de comer pan, es mejor elegir siempre la variedad integral y alejarse de los procesados. Pueden ser ricos, pero nunca (o casi nunca) aportan nada bueno.

Alimentos bajos en calorías que puedes comer entre horas

A continuación se muestra una lista de alimentos que puede comer en cualquier momento y en la cantidad que desee debido a su contenido calórico y saludable. No se trata de snacks saludables, se trata de la comida en sí, tú decides cómo los combinas:

Vidrio con arándanos. /

Imagen de medias en Freepik.

### 1. Arándanos

Los arándanos casi no tienen grasas, sodio ni colesterol, además son ricos en fibra, astringentes, diuréticos y una excelente fuente de vitaminas C y K. Pero si por algo son conocidos es por sus propiedades antioxidantes, ya que contienen antocianidinas . que también tienen un efecto antibacteriano.

### 2. Frambuesas

Contienen una gran cantidad de fibra soluble, que ralentiza el paso de los alimentos por el sistema digestivo y proporciona sensación de saciedad. También contienen calcio, potasio y ácido fólico y solo hay 39 calorías en 100 gramos, sin mencionar las propiedades antioxidantes que retrasan el envejecimiento celular.

### 3. pepino

El pepino es casi en su totalidad agua y solo tiene 16 calorías por porción. Las semillas de la cáscara y el grano proporcionan una excelente fuente de fibra dietética y vitamina A, conocida como betacaroteno, que es particularmente buena para mejorar la vista.

### 4. Tomate

Contienen licopeno, un carotenoide que ayuda a combatir enfermedades crónicas. Además, los tomates son ricos en vitaminas A, C y B2, así como en ácido fólico, cromo, potasio y fibra. Puedes comer tantos como quieras, porque un tomate solo tiene 25 calorías y sabe muy bien (sobre todo si tienes la suerte de tener un huerto cerca de casa).

Cuenco de frambuesas. /

Imagen de medias en Freepik.

### 5. pomelo

La toronja es muy rica en fibra y previene los antojos de alimentos al estabilizar los niveles de azúcar en la sangre y hacer que se sienta satisfecho. Contienen solo 50 calorías cada uno y también son una excelente fuente de vitamina C, que ayuda a reducir el riesgo de problemas de salud graves como el cáncer o las enfermedades cardiovasculares.

### 6. Ensalada

La lechuga es un alimento principalmente a base de agua con solo 10 a 20 calorías por porción. Sin

embargo, también contiene muchas vitaminas y nutrientes necesarios como el ácido fólico, el hierro y las vitaminas A y C. Prueba a empezar todas tus comidas con una buena lechuga, como recomienda Jessie Inchauspé, la diosa de la glucosa.

## 7. Espinacas

La espinaca es tan buena que deberías comerla todos los días. Este alimento contiene compuestos llamados tilacoides, que aumentan la sensación de saciedad, así como fibra soluble, que acelera el tránsito intestinal y ayuda a reducir la grasa abdominal y favorece el correcto funcionamiento del sistema digestivo.

## 8. naranjas

Cada naranja tiene solo 80 calorías, además está repleta de vitamina C y fibra, que ayudan a reducir los niveles de azúcar y colesterol en la sangre. Eso sí, recuerda que siempre es mejor comer la pieza entera, no en el zumo, porque al exprimirla se gasta todo el azúcar de la naranja y nos olvidamos de la fibra.

Naranjas, una de ellas, cortadas por la mitad. /

Imagen de jcomp en Freepik.

## 9. manzanas

Entre otras cosas, contienen pectina, una fibra dietética que se utiliza para liberar las hormonas que controlan la sensación de saciedad. Un estudio realizado por la Universidad Estatal de Pensilvania encontró que quienes comieron esta fruta 15 minutos antes de comerla más tarde consumieron alrededor de 200 calorías menos que quienes no lo hicieron.

## 10. Requesón

El requesón está de moda, y por una buena razón. En primer lugar, contiene 28 gramos de caseína por cada 225 gramos, una proteína que tarda mucho en digerirse, lo que aumenta la sensación de saciedad. Es uno de los quesos menos calóricos ya que solo tiene 80 calorías por cada 100 gramos, lo cual es mínimo si lo comparamos con un queso manchego semicurado, que aporta 391 calorías por la misma cantidad.

## 11. Centeno

Si no puede vivir sin pan, elegir el centeno puede ser una buena opción, ya que proporciona carbohidratos de absorción lenta que ayudan a aliviar el hambre sin causar un aumento en el nivel de azúcar en la sangre. Además, contiene una gran cantidad de vitaminas del grupo B como la riboflavina o la niacina y cuenta con otros elementos importantes para nuestra salud como el magnesio o el potasio.

## 12. palomitas de maíz

No solo tienen un alto contenido de fibra, sino que una porción de 12 onzas solo contiene alrededor de 100 calorías. Así que si eres un gran aficionado a los snacks, las palomitas de maíz siempre son una buena opción (siempre hechas con unas gotitas de aceite de oliva). aceite y sin pasarse con la sal).

### 13. Avena

La avena integral tiene un alto contenido de fibra soluble, lo que ralentiza el proceso digestivo y te ahorra ese tentador refrigerio a media mañana, lo que la convierte en un alimento ideal para el desayuno. También es alto en proteínas, bajo en colesterol y rico en minerales, grasas saludables y vitaminas B.

#### **Fecha de creación**

julio 2023