



15 bocadillos saludables para adolescentes hambrientos

Nutrición, 09/09/2020



Los adolescentes necesitan comidas y refrigerios consistentes y ricos en nutrientes para alimentar sus cuerpos en crecimiento.

Los adolescentes atraviesan un período de rápido crecimiento y desarrollo que requiere una ingesta óptima de macronutrientes (grasas, proteínas y carbohidratos) y micronutrientes (vitaminas y minerales). Además, una nutrición adecuada puede ayudar a los adolescentes a sobresalir en actividades académicas y atléticas.

Sin embargo, muchos bocadillos populares tienen un alto contenido de granos refinados, azúcares agregados y otros ingredientes que deben limitarse en las dietas de los adolescentes.

De todos modos, se puede comprar una variedad de bocadillos saludables ya preparados o hechos fácilmente desde cero.

Aquí hay 15 refrigerios saludables para adolescentes hambrientos.

1–5. Aperitivos caseros rápidos:

Muchas recetas de bocadillos caseros requieren mucho tiempo, pero las siguientes se pueden preparar en solo minutos y proporcionan numerosos nutrientes.

Sándwiches de manzana y mantequilla de nueces

La mantequilla de nueces y la manzana es una combinación deliciosa y abundante. Haga que su adolescente esparza su mantequilla de nueces favorita entre rodajas de manzana para obtener un refrigerio rico en fibra y proteínas.

Puede enrollar los bordes en semillas de cáñamo, semillas de chía o nueces picadas para obtener un crujido adicional. Mezcla de frutos secos de anacardos, almendras, cerezas y chocolate amargo

La mezcla de frutos secos es un bocadillo fácil y súper saludable. Usted o su hijo pueden mezclar anacardos cremosos,

almendras crujientes y cerezas secas masticables con chispas de chocolate negro para obtener una combinación irresistible.

En particular, estos ingredientes son excelentes fuentes de vitaminas, minerales y antioxidantes que los adolescentes necesitan para una salud óptima. Frascos de hummus

El hummus es una salsa de relleno hecha de garbanzos. Está repleto de fibra, magnesio, ácido fólico, manganeso, grasas saludables y proteínas. Coloque una capa en el fondo de un frasco Mason con unas cucharadas de hummus, luego llene el frasco con verduras en rodajas como zanahorias, pepino, apio y calabacín para un refrigerio nutritivo. Brochetas de mozzarella y tomate cherry

Aunque los adolescentes tienen una mayor necesidad de calcio para mantener el crecimiento de sus cuerpos, la ingesta inadecuada de calcio es un problema común, especialmente entre las adolescentes.

Las brochetas de bolas de mozzarella de leche entera y tomates jugosos no solo están cargados de calcio, sino también de grasas saludables, proteínas y licopeno, un poderoso antioxidante que se encuentra en los tomates y que se asocia con numerosos beneficios para la salud. Cajas de bocadillos bento

Las cajas Bento son recipientes de comida con varios compartimentos para mantener los snacks separados. Permiten que su hijo adolescente mezcle y combine sus comidas favoritas.

Llene una caja bento con una variedad de alimentos ricos en fibra, grasas saludables y proteínas. Por ejemplo, combine un huevo duro con palitos de verduras, fruta fresca, galletas integrales y guacamole. 6-10. Bocadillos caseros para preparar con anticipación

Si tiene un poco más de tiempo libre, pruebe las siguientes recetas para adolescentes.

Avena de mantequilla de manzana y almendras durante la noche

La avena nocturna se prepara con anticipación para que su hijo adolescente pueda comerla de inmediato. Puede preparar porciones del tamaño de un refrigerio usando frascos Mason pequeños de 4 onzas (118 ml).

Esta receta en particular es fácil de preparar y combina ingredientes nutritivos como manzanas, mantequilla de almendras, avena y yogur. Bocaditos energéticos de chocolate sin hornear

Los bocadillos con chocolate son los favoritos de los adolescentes.

A diferencia de la mayoría de las golosinas de chocolate, estas picaduras energéticas de chocolate sin hornear están repletas de ingredientes saludables como avena, dátiles, anacardos y harina de almendras para mantener a su adolescente con energía entre comidas. Pudín de chía con mantequilla de maní y mermelada

Las semillas de chía están cargadas de nutrientes que los adolescentes necesitan, que incluyen proteínas, grasas saludables, magnesio, calcio, manganeso y fósforo. Esta receta de pudín de chía con mantequilla de maní y mermelada combina arándanos silvestres ricos en antioxidantes con mantequilla de maní cremosa y utiliza leche de coco, por lo que es segura para los niños que necesitan evitar los lácteos. Muffins de verduras, queso y huevo

Los muffins de huevo son una opción inteligente para preparar un refrigerio. Guarde estos muffins llenos de proteínas en el refrigerador o el congelador para que su adolescente pueda recalentarlos según sea necesario. Barras de granola

Están hechas con ingredientes mínimos y son el snack favorito de muchos adolescentes. Si desea ahorrar dinero, intente hacer

el suyo en casa. 11-15. Snacks ricos en proteínas

Los refrigerios ricos en proteínas pueden ayudar a su adolescente a mantenerse lleno entre comidas. Debido a que este nutriente ayuda a desarrollar músculo y mantener una salud óptima, es especialmente importante para los atletas adolescentes, que necesitan más proteínas que los adolescentes inactivos.

Algunas investigaciones indican que las necesidades de proteínas de los adolescentes son entre un 20% y un 60% mayores que las de los adultos debido a la mayor demanda de proteínas durante el crecimiento y el desarrollo. Los siguientes bocadillos proporcionan una rica fuente de proteínas.

Huevos rellenos

Los huevos son una excelente fuente de proteínas, además de grasas saludables y una variedad de vitaminas, minerales y antioxidantes. Los huevos rellenos son una forma sabrosa de aumentar la ingesta de proteínas de su adolescente. Parfait de yogur griego con frutas, nueces y semillas de chía

Usted o su adolescente pueden preparar un parfait sabroso y lleno de proteínas colocando capas de un frasco Mason con yogur griego con toda la grasa, bayas frescas, nueces picadas y semillas de chía. El yogur griego contiene 15 gramos de proteína por porción de 170 gramos (6 onzas). Bocaditos de lonchera de atún y queso cheddar

Si a su hijo le gustan los mariscos, pruebe estos bocados de atún y queso cheddar. El atún es una excelente fuente de proteína altamente absorbible y proporciona grasas omega-3, que son importantes para el desarrollo y la función del cerebro de los adolescentes. Ensalada de edamame, garbanzos y queso feta

Esta sabrosa ensalada está repleta de proteínas de origen vegetal y es la elección perfecta para los adolescentes vegetarianos. Además, el queso feta agrega un impulso de calcio y grasas saludables. Ensalada de pollo con manzana, arándano y nueces

Esta abundante ensalada de pollo combina pollo lleno de proteínas con manzanas, arándanos secos y nueces para un refrigerio sabroso y dulce. Es excelente si se sirve en rodajas de manzana o con galletas saladas o palitos de apio. [Jorge Carlos Fernández Francés](#), editor, analista y experto en el sector alimenticio.