



Cómo comer bocadillos de forma más inteligente

Nutrición, 28/04/2021



Los bocadillos suenan tan lindos y pequeños, pero también pueden hacer que comamos sin pensar o, a veces, ¡simplemente nos den más hambre! En esta publicación, comparto mis consejos para ayudarlo a comer de manera más inteligente.

Merendar es una de esas cosas que parece tan simple. Si tienes hambre, ¡come! Algunas personas pican durante todo el día; otros (como mi papá) nunca pican.

Rara vez tengo hambre entre el desayuno y el almuerzo (suponiendo que tenga un desayuno considerable), pero casi siempre necesito algo para cenar. La mayoría de las veces culpo al intervalo más largo entre las comidas de la tarde.

Cómo comer bocadillos de forma

más inteligente

1) Equilibre su día.

A menudo me pregunto: "¿Qué he comido hoy y de qué podría usar más?" Si desayuné yogur, trato de pensar en otro bocadillo, tal vez frutas frescas y nueces. Y si comí pan en el almuerzo, no elijo tostadas como refrigerio. Si todavía no he comido verduras (¡jajadeo!), Podría hacer un batido verde. O si a mi día le faltan productos lácteos, crearé un tazón de yogur + granola.

2) Come comida real.

Duh, ¿verdad? Pero los bocadillos hechos de comida real e ingredientes más saludables probablemente lo dejarán sintiéndose más satisfecho que las alternativas más procesadas, especialmente si mantiene las calorías iguales. Piense en el concepto volumétrico de comer: los alimentos frescos ocupan más espacio en su estómago. Es probable que un tazón de arándanos mezclados con almendras de arce te llene más que una lata de refresco y algunas galletas. Piense en frutas frescas, lácteos naturales, mezclas de frutos secos, verduras y salsa, cereales integrales, barras con ingredientes que pueda pronunciar, etc.

3) Combine carbohidratos, proteínas y grasas.

Cuanto más de estos tres macronutrientes incluya, es probable que se sienta más satisfecho. Los carbohidratos te dan energía y las proteínas y las grasas aumentan la saciedad. Un bocadillo que combine los tres te llevará fácilmente a cenar. Piense en pequeños batidos con plátano, leche y mantequilla de maní, o una mezcla de frutos secos hecha con frutas secas y nueces.

4) Empiece poco a poco.

Sin embargo, es fácil dejarse llevar y seguir agregando ingredientes a los bocadillos. Escuche su hambre y pregúntese cuánto necesita realmente. A menos que sea un pequeño comedor de comidas, el objetivo de un refrigerio es solo para ayudarlo, así que comience con poco y agregue solo si siente que necesita más. He arruinado mi apetito por la cena demasiadas veces porque me emocioné demasiado con la creación de mi bocadillo. Por lo tanto, estoy trabajando en comer bocadillos de manera conservadora.

5) Mantenga buenas existencias y planifique con anticipación.

Basándose en el pensamiento de "empezar de a poco", será mejor que controle los bocadillos si tiene opciones disponibles y predice su comportamiento de hambre y bocadillos lo mejor que pueda. Sabiendo que siempre tengo hambre alrededor de las 4 p.m., trato de no esperar hasta las 4:30 o 5 cuando sé que tendré demasiada hambre y comeré en exceso. Eso casi siempre mata la cena.