

Snacks saludables para esta cuarentena

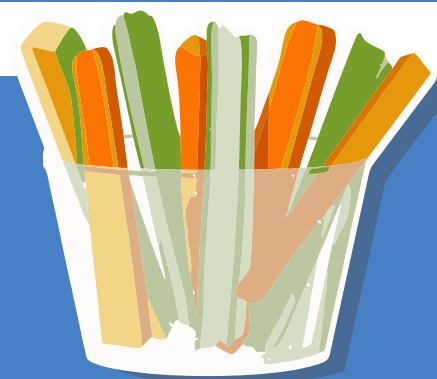
Si el aislamiento te provoca ansiedad por comer a cada rato. Aquí te dejamos ideas de snacks fáciles de preparar que te ayudarán a mantener un peso saludable.



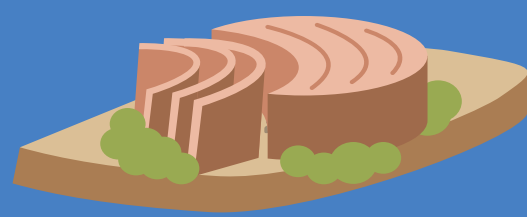
Palomitas de maíz naturales

- ✓ Son una excelente fuente de fibra
- ✓ Evita añadirles mucha sal y aceite
- ✓ Recuerda deben prepararse a partir de maíz palomero, ya que las palomitas tienen exceso de grasa, sodio y calorías

- ✓ Son una excelente fuente de vitaminas, minerales y fibra, con un bajo aporte de calorías
- ✓ Puedes agregarles un poco de limón, sal y picante



Tiras de Jícama, Pepino y Zanahoria



Atún con galletas integrales

- ✓ Es una buena fuente de proteínas y fibra con un bajo aporte de calorías
- ✓ Elige atún en agua y evita añadirle mayonesa
- ✓ Puedes añadirle limón, jitomate, cebolla, chicharos o zanahorias
- ✓ Evita las galletas con mucha sal y grasa