

Alimentación Saludable para Personas de Edad: Dieciséis Comidas Saludables Para “Picar”¹

Jennifer Hillan²



Aquí les presentamos algunas ideas para “picar” que además de fáciles son saludables. Use estas ideas la próxima vez que se sienta con ganas de “picar” algo.

- | | |
|---|---|
| <p>1. Tiras de calabacín con salsa <i>ranch</i> baja en grasa o yogur natural</p> <p>2. Banana helada (pele la banana antes de congelarla)</p> <p>3. $\frac{1}{2}$ <i>bagel</i> con mermelada</p> <p>4. $\frac{1}{4}$ taza de fruta seca variada</p> <p>5. Galletas del tipo <i>Graham</i> con crema de maní</p> <p>6. 1 taza de leche agria (buttermilk)</p> <p>7. $1\frac{1}{2}$ onzas de tiras de queso bajo en grasa</p> <p>8. Helados caseros (hechos con jugo de frutas o vegetales)</p> | <p>9. 1 taza de yogur descremado</p> <p>10. 1 huevo cocido con $\frac{3}{4}$ taza de jugo de frutas</p> <p>11. $\frac{1}{2}$ taza de pepino en rodajas y tomates con salsa baja en grasa tipo <i>Italian</i> o yogur natural</p> <p>12. Pan tipo <i>pita</i> con <i>hummus</i> (salsa de garbanzos machacados)</p> <p>13. Rebanada de pan integral tostado con margarina y un pizca de azúcar y canela</p> <p>14. Tortilla con queso fundido</p> <p>15. $\frac{1}{2}$ taza de melón cortado en cubitos</p> <p>16. $\frac{3}{4}$ taza de jugo de vegetales bajo en sodio con 3-4 galletas saladas integrales</p> |
|---|---|



1. This is document FCS 8697-SPAN, one in a series of the Department of Family, Youth and Community Sciences, Florida Cooperative Extension Service, Institute of Food and Agricultural Sciences, University of Florida, Gainesville, FL 32611. Publication date: February 2005. The English version of this Spanish language leaflet is *Healthy Eating for Elders: Sixteen Savory Snacks*. This leaflet was developed with funding from the Florida Department of Elder Affairs in partnership with state, county, and local agencies. Please visit the EDIS Web site at <http://edis.ifas.ufl.edu>

2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, former ENAFS nutrition educator/trainer, Department of Family, Youth and Community Sciences, Institute of Food and Agricultural Sciences, University of Florida, Gainesville, FL 32611. English version reviewed by Linda B. Bobroff, PhD, RD, LD/N, professor, and Leigh Ann Martin, MESS, former ENAFS project coordinator, University of Florida. Translated by Sergio Romero, MS, ATC, University of Florida. Translation reviewed by Isabel Valentín-Oquendo, MS, RD, former curriculum coordinator FNP, University of Florida.