

# Alimentación Saludable para Personas de Edad: Alimentos Saludables Para “Picar”<sup>1</sup>

Jennifer Hillan<sup>2</sup>



Tomar alimentos repartidos durante el día, lo que familiarmente se conoce como “picar,” puede ser una práctica saludable para usted. Estos alimentos pueden aportar vitaminas y minerales que puede que no obtenga con sus comidas habituales. Use los consejos que les ofrecemos a continuación para hacer de esta práctica una actividad saludable.

## Siga la Pirámide de Alimentos

Elija alimentos que sean nutritivos y que pertenezcan a los cinco grupos básicos de alimentos:

- Frutas
- Vegetales
- Carne y otras alternativas
- Leche, yogur y queso
- Pan, cereales, arroz y pasta

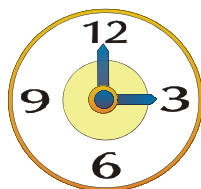
## Elija alimentos variados para “picar”

No elija siempre el mismo alimento para “picar”. Pruebe con nuevos alimentos o nuevas formas de consumirlos, como las bananas heladas o las uvas.



## Planee sus comidas

Intente no hacer uso de estos alimentos dos o tres horas antes de sus comidas principales; podría perder el apetito para sus comidas habituales.



## Hágalo fácil

Mantenga sus alimentos para “picar” preparados. Guarde sus frutas y vegetales lavados y cortados para su uso inmediato.



## Cuándo debe “picar”

Cuando le dé hambre es el mejor momento para “picar.” Intente no “picar” cuando se encuentra aburrido o estresado. Si ese es el caso, encuentre otras actividades como pasear o leer.



## No abuse de comidas en la punta de la pirámide

Alimentos como las papas fritas o los caramelos se pueden comer pero con moderación. Elija alimentos para “picar” que pertenezcan a los cinco grupos de alimentos básicos.

1. This is document FCS8698-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: Smart Snacking*. 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 Valentin-Oquendo, MS, RD, former curriculum coordinator FNP, University of Florida.