

POST

Alimentos Centenario la mejor opción para picar más saludablemente

¿ Se puede picar saludablemente ?

Se considera picotear a comer poquita cantidad de algún alimento en forma rápida y alejados de las comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena).

Si en esos casos, elegimos alimentos poco saludables, los resultados podrían llegar a ser desfavorables, con la posibilidad de convertirse en un acto mecánico, en el que se pierde la noción de qué y cuánto se come, y a veces, olvidando que se ha picado.

Pero el hábito de picotear, podría ser un problema si la calidad de los alimentos que se eligen o la cantidad en que se consumen son inadecuadas.

A veces, entre el desayuno y el almuerzo o entre la merienda y la cena, transcurren varias horas y eso nos lleva a comer con mucho apetito cualquier alimento que esté a alcance. Si esto se repite varias veces, se corre el riesgo de desarrollar malos hábitos.

En algunos casos, personas que sienten aburrimiento, nervios o tienen mucha ansiedad, también sienten ganas de picar alimentos en forma y cantidad poco saludables.

¿De qué depende que tengas más o menos ganas de picar?

- Del **tipo** y **cantidad** de los alimentos que comas en las comidas principales. Los alimentos ricos en fibras, **hidratos de carbono complejos** y proteínas en cantidades saludables, aportan buena saciedad prolongando la sensación de plenitud en el estómago.
- Del **tiempo** entre comida y comida:
Se recomienda no dejar pasar más de cuatro horas sin comer ni beber nada.
- De la cantidad de **líquidos** que tomes entre las comidas:
Tomar infusiones como café, té y mate cocido, solas o acompañadas con leche, jugos naturales o licuados de frutas y sopitas que en cantidades saludables, te ayudan mantener activo tu metabolismo aportando líquidos, nutrientes, energía y sensación de plenitud entre las comidas.
- Del tipo de **actividad física** que realices:
Luego de practicar ejercicio, tu organismo te pide reponer las energías y nutrientes utilizados, dependiendo del tipo de deporte que practiques o de cuánto tiempo dure.
- De la **edad**: Los niños y adolescentes, que se encuentran en pleno crecimiento y desarrollo, les surgen más ganas de comer entre horas.. Es recomendable que, desde chicos, los padres puedan enseñarles a crear hábitos alimentarios saludables (variados y moderados) pudiendo, luego, mantenerlos en la edad adulta.

¿Cuál es el beneficio de picar alimentos saludables?

Generalmente a los alimentos y bebidas que se consumen fuera de las comidas principales se los llama “snacks”, “tentempiés” o “colaciones”. Dependiendo de las necesidades especiales de cada uno, los profesionales de la salud suelen recomendar una colación a media mañana o a media tarde. Para la gente que acostumbra acostarse muy tarde, a veces, aconsejan realizar colaciones nocturnas luego de la cena.

Si los tiempos que pasan entre comidas principales no superan las cuatro horas, es aconsejable desayunar, almorzar, merendar y cenar sin picotear.

Cada snack saludable lleva consigo más de un beneficio, ya que estarás dándole a tu cuerpo lo que necesita en forma paulatina a lo largo del día. Por ejemplo, si decidís consumir un yogur con cereales integrales a media mañana aportarás calcio a tus huesos y fibra que ayuda a regular tu función intestinal. Además, realizar una colación saludable, te ayuda a cuidar la cantidad que comas en la siguiente comida.

Lic. Nut. Luciana Lasus