

Bien-Estar 24/7

Educación para el parto y su pareja • Asistencia profesional en el trabajo de parto en el Hospital • Asistencia en Lactancia en el Hospital

¡Responde la encuesta y **participa!**

El sorteo "Mamá El Nuevo Día te regala un certificado de Maternidad Feliz" comienza el 11 de enero hasta el 12 de febrero de 2017. Nació que comprar para participar

BIEN-ESTAR 24/7

Snacks "on the run" para los universitarios

Para alimentarse adecuadamente se recomienda una ingesta de tres comidas (desayuno, almuerzo y cena) y de dos a tres meriendas por día.

viernes, 20 de enero de 2017 - 12:22 AM

Por Leda. Jeisela Colón-Acevo



Evita las máquinas de golosinas en las instituciones universitarias con gran variedad de alimentos altos en grasa, azúcar y sal, pues no ayudan a que el universitario se alimente adecuadamente. (Shutterstock.com)

Existen varios factores que afectan la alimentación de los estudiantes universitarios. El factor económico combinado con la falta de tiempo influye grandemente en la selección de alimentos. La existencia de máquinas de golosinas en las instituciones universitarias con gran variedad de alimentos altos en grasa, azúcar y sal no ayuda a que el universitario se alimente adecuadamente. Para alimentarse adecuadamente se recomienda una ingesta de tres comidas (desayuno, almuerzo y cena) y de dos a tres meriendas por día.

¿Porque es importante ingerir meriendas?

* Ayuda a cubrir los requisitos calóricos diarios.

* Permite distribuir las calorías de manera correcta, equilibrada y saludable.

* Ayuda a no llegar con mucha hambre a la próxima alimentación ya que reduce el tiempo sin consumir alimentos entre comidas.

Actualmente, en el mercado existen galletas, barras y otros alimentos que se promocionan como meriendas saludables por su contenido calórico, pero habría que evaluar su contenido de azúcar, sal y grasas.

Conociendo la importancia de que los estudiantes universitarios consuman alimentos saludables y entendiendo su estilo de vida, le presentamos una variedad de meriendas fáciles de transportar que pueden seleccionar:

Carbohidratos:

- a. 3 tazas de palomitas de maíz 80% libre de grasa
- b. 1 cajita de cereal seco alto en fibra
- c. 1 barra de cereal
- d. 4 cuadritos de galletas de soda

Frutas:

- a. 2 cucharadas de frutas secas
- b. Cajita de 4 a 6 onzas de jugo 100%
- c. 1 fruta fresca o 1/2 taza de fruta envasada en su propio jugo

Vegetales:

- a. 1 taza de vegetales frescos + 1 cucharada de aderezo ranch (grasa/ opcional)

Leche y derivados:

- a. 6 a 8 onzas de yogur (vienen algunas marcas que no necesitan refrigeración)

Proteínas:

- a. 1 cucharada de mantequilla de maní

Grasas:

- a. 2 cucharadas de semillas
- b. 1/4 taza de nueces

El estudiante puede hacer combinaciones de estos alimentos como, por ejemplo, preparar un minisándwich utilizando la rebanada de pan y la cucharada de mantequilla de maní o el yogur combinado con las frutas secas. Es importante recordar el control de porciones para que se mantenga como una merienda adecuada.

Así que estudiante, sabiendo esto, es momento de escoger, planificar con tiempo y empacar una merienda saludable.

La autora es nutricionista dietista.

Ver 0 comentarios

TAGS:

Meriendas saludables snacks universitarios

☆ Guardar
f
t
g+
✉
🖨

Te recomendamos



SUPLEMENTOS

Alimentación antes, durante y después del ejercicio



SUPLEMENTOS

Los beneficios de la actividad física para el desarrollo de los niños



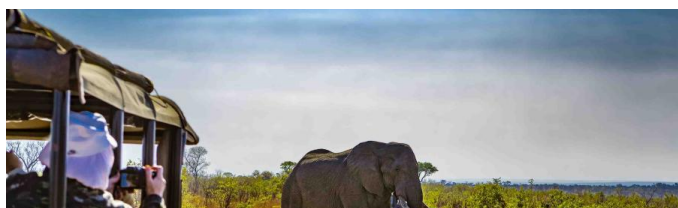
NOTICIAS

EE.UU. podría sancionar a Venezuela por lucrarse de escasez de alimentos



SUPLEMENTOS

Londres ya tiene un tour de la ciudad para perros (y sus humanos)



SUPLEMENTOS

Los destinos más baratos para viajar en 2017



SUPLEMENTOS

Turismo internacional alcanza cifra récord en 2016



SUPLEMENTOS

Esto es lo que no puede faltar en la maleta de un viajero



SUPLEMENTOS

Ford Mustang ofrece un diseño elegante y una tecnología más avanzada



Más en Bien-Estar 24/7

ÚLTIMA HORA

+VISTAS

+COMPARTIDAS

Destacados

TODOS

Aprueba a viva voz la reforma laboral



PPD presenta proyecto para allegar fondos a la UPR

Hace 56 minutos.



Gobierno de Trump estudia beneficios para Puerto Rico



Evalúan prohibir a padres con órdenes de protección contactar a sus hijos



Se buscan mayordomos por \$300,000



¿Quiénes somos?

FAQ

Contáctanos

Tarifario