

## Opciones de bocadillos saludables

Para controlar la diabetes, es necesario planear cuando comer los bocadillos. Los bocadillos son una buena manera de consumir otra porción de proteínas, verduras, frutas o granos enteros. Estas comidas son más saludables que los bocadillos salados y dulces. ¡Además harán que se sienta lleno y le darán la energía que necesita! A continuación se encuentran algunas ideas de bocadillos saludables.

### Bocadillos con muy pocos carbohidratos

- 15 almendras
- 3 varitas de apio + 1 cucharada de crema de cacahuete
- 5 zanahorias chiquitas
- 5 tomates chiquitos
- 1 huevo hervido
- 1 taza de rebanadas de pepino
- ¼ taza de moras azules frescas
- 1 taza de palomitas de maíz dietéticas
- 1 tira de queso
- 8 aceitunas verdes
- 2 cucharadas de semillas de sésamo o de calabaza
- ¼ de un aguacate completo
- 1 taza de ensalada de hojas verdes + ½ taza de pepino cortado en dados + rocío de vinagre y aceite



### Alrededor de 10 y 20 gramos de carbohidratos

- ½ taza de cereal como Cheerios con 1-2 cucharadas de nueces
- 1 taza de caldo de pollo con fideos, sopa de tomate (hecha con agua), o sopa de verduras
- 1 manzana o 1 naranja pequeña
- 3 tazas de palomitas dietéticas
- 1/3 taza de hummus con 1 taza de verduras crudas
- galletas de arroz + 1 cucharada de crema de cacahuete
- ½ taza de ensalada de atún + 4 galletas saladas
- ½ taza de requesón + ½ taza de fruta fresca o ½ taza de fruta seca enlatada
- 1 quesadilla (hecha con una tortilla de maíz de 6 pulgadas o con una tortilla chica de trigo con 1 onza de queso rallado) con ¼ taza de salsa
- 5 galletas saladas de trigo con 1 tira de queso
- ½ sándwich de pavo (1 rebanada de pan integral+ 2 onzas de pavo con mostaza)

**¡No olvides Beber Agua durante todo el día!**