

## 7 alimentos saciantes para comer entre horas

29 may 2023

*Si eres de los que siempre tiene hambre, pero está intentando mantener la línea, aquí te damos una lista de alimentos clave para un picoteo saludable. Elige entre estos 7 alimentos saciantes y nutritivos con moderación y según tu preferencia.*

### 1. Una pieza de fruta

Siempre se ha escuchado lo de una manzana a media mañana como consejo, y nada más lejos de la realidad, porque la manzana contiene pectina, una fibra soluble que forma un tipo de gel en el estómago, reduciendo así el apetito, además, la pectina en el sistema digestivo retarda la digestión, alargando la sensación de saciedad después de comer.

Otras frutas de bajo contenido calórico como la manzana, que funcionan perfectas como snack, serían las frambuesas, las fresas, la sandía, el melón y el [kiwi](#) [ /shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00022.xml ].

### 2. Verduras frescas

Las verduras frescas también pueden ser otro de los alimentos beneficiosos para aliviar el hambre, ya que todas ellas son opciones saludables, nutritivas y bajas en calorías.

Tal vez, las verduras más idóneas para picar entre horas sean la zanahoria, el apio, el pepino o los rábanos, más conocidos como crudités, famosos por acompañar el hummus. Asimismo, podríamos añadir los tomates cherry, una opción ideal por tamaño y sabor.



Ver imagen

## 3. Frutos secos

Los [frutos secos](#) [ /shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00022.xml ] son unos buenos aliados a la hora de picar, pero basta con un puñado porque son muy calóricos. El abanico de frutos secos es muy amplio y cualquiera puede ser una buena opción como tentempié saludable y nutritivo, gracias a su aporte en grasas naturales y fibra.

Las almendras serían una apuesta segura, además son ricas en vitamina E y magnesio; los pistachos son ricos en vitamina B6, proteínas y bajos en calorías; las nueces, perfectas como fuente de ácidos grasos omega-3; las avellanas, contienen ácido fólico y antioxidantes; por último, los anacardos, fuente de magnesio, cobre y zinc.

## 4. Un yogur

El yogur también puede ser un tentempié sano para matar el gusanillo, porque además de proteico, tener un alto contenido en calcio y favorecer la salud intestinal, presenta una mayor digestibilidad que la leche. Si lo deseas, también puedes elegir opciones veganas, como el yogur de soja o el de leche de coco.

Asimismo, puedes agregarle algún topping, como frutas o frutos secos, o decidirte por los yogures de sabores.

## 5. Una rebanada de pan integral

El pan siempre ha estado en el punto de mira de muchas dietas, pero una rebanada de pan integral aporta aproximadamente 82 calorías, 1 g de grasa, 4 g de proteína y 13,8 g de hidratos, gramo arriba, gramo abajo, dependiendo de la marca y el tipo de pan.

Una rebanada de pan multicereal, por ejemplo, es más densa, su fuente de carbohidratos complejos y fibra y te mantendrá saciado durante más tiempo.

## 6. Huevos

Los huevos siempre traen consigo muchas falsas creencias, entre ellas que no se pueden comer todos los días, que engordan, que tienen mucho colesterol, que son mejor cocidos y un largo etcétera. Podemos desmitificar todas estas habladurías y regirnos por lo que realmente aporta el huevo.

Los huevos contienen proteínas de gran valor biológico, vitamina A, D, E, B12, ácido fólico, hierro, selenio y es bajo en grasas saturadas, de manera que no afecta al colesterol.

## 7. Avena

La avena también puede formar parte de este grupo de alimentos para calmar el hambre, ya que este cereal contiene una gran cantidad de fibra soluble de absorción lenta, lo cual evita que piques antes de tiempo.

Puedes prepararla de muchas maneras gracias a su versatilidad en la cocina. Las más populares sería: como batido de avena en la licuadora, porridge con agua o leche, pasteles, galletas de avena, barritas o granola.

¡Elige alguna de estas opciones nutritivas para que picar entre horas no sea pecado!