

Refrigerios (Snacks) Saludables para Diabéticos

Pistachos Sin Cáscara Salados y Tostados.

Los pistachos sin cáscara son un gran refrigerio porque quitar la nuez de la cáscara se toma un poco de tiempo extra y por lo tanto, disminuye la probabilidad de que coma en exceso. Una porción, o ¼ de taza sin cáscara, contiene 170 calorías, 14 gramos de grasa, 160 mg de sodio, 8 gramos de carbohidratos, y 6 gramos de proteína. Este es un snack **moderadamente alto en calorías y alto en sodio**. Puede incorporar este refrigerio en un día activo o simplemente reducir el tamaño de la porción.

Pechuga de Pavo Natural.

Los fiambres (rebanadas de carne fría) de pechuga de pavo natural u orgánico, sin nitratos ni nitritos, son un excelente refrigerio rápido para tener en casa. En 2 onzas hay 50 calorías, 0 gramos de grasa, 360 mg de sodio, 0 gramos de carbohidratos, y 12 gramos de proteína. Este es un refrigerio **bajo en calorías y alto en sodio**.

Rosbif Natural.

El rosbif natural u orgánico es otro refrigerio excelente, fácil, y rápido. En 2 onzas hay 80 calorías, 3 gramos de grasa, 320 mg de sodio, 0 gramos de carbohidratos, y 12 gramos de proteína. Este es un refrigerio de **bajas calorías y alto en sodio**.

Yogur Light y Fit

Las compañías como Dannon ahora tienen líneas de light y fit para diabéticos o personas que buscan alternativas más saludables a los yogures con toda la grasa. Un envase tiene 45 calorías, 1.5 gramos de grasa, 25 mg de sodio, 3 gramos de carbohidratos, y 5 gramos de proteína. Vienen en sabor fresa y vainilla. Este es un snack de **bajas calorías y muy bajo en sodio**.

Pudín Jell-O Mousse.

La textura de este refrigerio es ligero y divino. Prueba los sabores de chocolate negro (amargo) y de caramelo. Hay solo 60 calorías, 2.5 gramos de grasa, 100 mg de sodio, 10 gramos de carbohidratos, y 2 gramos de proteína en este snack. Este es un refrigerio de **bajas calorías y bajo sodio**.

Triángulos o Cuadritos de Queso Blando de Bajas Calorías.

Los triángulos del queso Laughing Cow de bajas calorías satisfacen por sí solos, o podría añadir 1-2 palitos de apio o de zanahoria si gusta agregar un toque crujiente a su snack. Los cuadritos de este queso contienen solo 35 calorías, 2 gramos de grasa, 1 gramo de carbohidratos, 260 mg de sodio, y 2.5 gramos de proteína. Estos cuadritos vienen en una variedad de sabores incluido: de hierbas y ajo, cebolla francesa, queso azul de bajas calorías, mozzarella de bajas calorías de tomate secado al sol y albahaca, queso fresco y chipotle, y un cremoso suizo original. Este es un snack de **muy bajas calorías y muy alto en sodio**.

Refrigerios (Snacks) Saludables para Diabéticos

Bocadillo de Queso Duro de Una Sola Porción.

Los Mini Babybel light (de bajas calorías) son excelentes si prefiere el queso duro al queso blando. Este queso tiene pocas más calorías por porción, 50 por bocado, 3 gramos de grasa, 0 gramos de carbohidratos, 160 mg de sodio, y 6 gramos de proteína. A pesar de que tienen unas pocas más calorías que los cuadritos de queso blando, tienen solo 30 gramos más de sodio y casi 4 gramos más de proteína por bocado. Si la restricción de sodio no es un problema, ¡estas mini golosinas de queso son un excelente refrigerio! Este snack es **bajo en calorías y alto en sodio**.

Nueces Pecanas, Almendras, o Cashews (Anacardos).

Las nueces pecanas y los anacardos (cashews) son un refrigerio muy gratificante. Una porción de una onza o 24-28 nueces medianas tiene alrededor de 170 calorías, 5.5-8 gramos de carbohidratos, y 15 gramos de grasa. El contenido de sodio varía entre 3 (en las nueces crudas) a 180 (en las nueces saladas). Con solo comer 4-5 nueces pecanas, anacardos o almendras tostadas y ligeramente saladas a la vez, suele ser suficiente para satisfacer los antojos entre comidas. Este es un refrigerio **moderado en calorías y alto en sodio** pero lleno de nutrición. Este snack se puede incorporar fácilmente en uno de sus días más activos.

Jícama.

Esta es una verdura muy versátil. Se encuentra en el supermercado cerca de las otras hortalizas de raíz (las papas, betabel, nabos). La jícama también se llama patata mexicana, frijol de ñame o nabo mexicano. Una onza de este increíble alimento tiene 11 calorías, 2 gramos de carbohidratos, y 1 gramo de sodio. Después de quitarle la cáscara puede cortar esta raíz en rebanadas pequeñas y delgadas y luego ponerla en el refrigerador hasta que se enfríe. Rocíe las rodajas con pimienta roja cortado en cubitos o con especias picantes para darle un sabor picosito. La jícama es como un tipo de papa frita para diabéticos porque se puede asar a la parrilla o al horno para darle un sabor y una textura semejante a las papas fritas. Este snack es **muy bajo en calorías y muy bajo en sodio**.

Yogur Griego Natural de Porción Individual.

El yogur griego natural sin grasa es una golosina muy versátil. Puede mezclar sustitutos de azúcar con sabor para cambiar el sabor del yogur, agregue especias como canela o nuez moscada, o simplemente tómelo natural. Una porción es de 5.3 onzas y tiene 80 calorías, 0 gramos de grasa, 6 gramos de carbohidratos, 50 mg de sodio, 15 gramos de proteína. Este snack es de **bajas calorías y bajo sodio**.

Cuadros de Chocolate Oscuro.

Si puede encontrar una cajita de cuadros de chocolate con al menos 85% de cacao, entonces estos cuadritos tal vez pronto serán una de sus favoritas golosinas. Con 10 gramos de chocolate oscuro usted va a consumir 60 calorías, 5.75 gramos de grasa, 3.5 gramos de carbohidratos, 0 mg de sodio, y menos de 1 gramo de proteína. Esta golosina es de **bajas calorías y muy bajo sodio**.

Refrigerios (Snacks) Saludables para Diabéticos

Fresas.

En una taza grande de fresas hay solo 49 calorías, 0 gramos de grasa, 2 mg de sodio, 12 gramos de carbohidratos, y 1 gramo de proteína. Agregue un poco de cobertura batida o una pizca de canela y Stevia y ¡está en camino a una golosina dulce y gratificante! Este es un refrigerio **bajo en calorías y muy bajo en sodio.**

Pan Tostado Con Canela.

Usted puede hacer pan tostado con canela usando un pan de bajas calorías- bajos carbohidratos como el pan Natures Own Wheat Bread (pan integrado). Una rebanada de este pan tiene 40 calorías por rebanada, 0.5 gramos de grasa, 10 gramos de carbohidratos, 80 mg de sodio, y 2.5 gramos de proteína. Para hacer el pan tostado con canela, agregue a la rebanada de pan canela y Stevia o Truvia, o algún otro sustituto artificial del azúcar. Luego rocíe con “I can’t believe it’s not butter” u otro spray de mantequilla sin grasa y allí tiene una rica pieza de pan tostado con canela. Este snack es de **muy bajas calorías y muy bajo sodio.**

Edamame.

Una onza de este sabroso refrigerio tiene solo 34 calorías, 1 gramo de grasa, 3 gramos de carbohidratos, 2 mg de sodio, y 3 gramos de proteína. Si le agrega sal aumentará el contenido de sodio así que para mantener bajo el contenido de sodio, podría agregarle hierbas u otras especias que son naturalmente bajas en sodio. Este snack es de **muy bajas calorías y muy bajo en sodio.**

Mini Pan de Pita Integral.

Usted puede encontrar pan de pita de bajos carbohidratos en el supermercado local. Una rebanada de pan mini de pita tiene alrededor de 60 calorías, 1.5 gramos de grasa, 334 mg sodio, 10 gramos de carbohidratos, y 7 gramos de proteína. Estos panes pita están sabrosos cuando se ponen a la parrilla con pollo y queso o como envoltura para el desayuno. Este refrigerio es **bajo en calorías y alto en sodio.**

Moras.

En una taza de moras crudas hay 62 calorías, 1 gramo de grasa, 1 mg de sodio, 15 gramos de carbohidratos, y 2 gramos de proteína. Las moras tienen un alto contenido de antioxidantes y taninos, los dos pensados para combatir las células cancerosas. Puede cocer las moras con canela y Stevia para tener un refrigerio con sabor a tarta sin la corteza o masa. Esta golosina es de **bajas calorías y muy baja en sodio.**

Refrigerios (Snacks) Saludables para Diabéticos

Tortillas de Maíz Amarillo.

Si puede encontrar las tortillas de maíz pequeñas con la etiqueta de extra delgadas, va a descubrir que en 2 tortillas hay 80 calorías, 0 gramos de grasa, 10 mg de sodio, 16 gramos de carbohidratos, y 2 gramos de proteína. Es una excelente tortilla para las personas que necesitan limitar el consumo de sal. Este snack es de **bajas calorías y muy bajo sodio.**

Palomitas de maíz.

En una taza de palomitas hechas con aire hay 64 calorías, 4.8 gramos de grasa, 116 mg de sodio, 5 gramos de carbohidratos, y 0.8 gramos de proteína. Podría rociar las palomitas con 1 cucharada de aceite de olivo (grasa monoinsaturada) y romero machacado o molido para un refrigerio gratificante, añadiéndole 40 calorías, 4 gramos de grasa. Este snack es de **bajas calorías y bajo sodio.**

Frittata de Espinacas y Champiñones.

Batir 3 claras de huevo y viértalas sobre ½ taza de champiñones picados, ¼ de taza de espinacas y una pizca de pimienta salteados en spray de cocina sin grasa. Cocinar hasta que los huevos estén cocidos. Si desea algo como corteza en la parte de arriba, puede poner la sartén debajo del asador del horno durante 3-5 minutos. Este snack tiene alrededor de 75 calorías, 1 gramo de grasa, 164 mg de sodio, 2.5 gramos de carbohidratos, y 10 gramos de proteína. Este refrigerio es de **bajas calorías y es moderadamente alto en sodio.**

Mini Sándwiches de Helado.

So Delicious tiene un sándwich de helado, de leche de coco, que esta tan bueno que ni siquiera notará que es un mini. En un sándwich hay 100 calorías, 3.5 gramos de grasa, 50 mg de sodio, 15 gramos de carbohidratos, y 1 gramo de proteína. Este snack es de **bajas calorías y bajo en sodio.**

Tortillas de Bajo-Carbohidratos.

En la sección refrigerada de su supermercado, usted puede encontrar las tortillas de la marca La Tortilla Factory Smart and Delicious Tortillas. En una tortilla hay 50 calorías, 2 gramos de grasa, 210 mg sodio, 10 gramos de carbohidratos, y 5 gramos de proteína. Estas tortillas están excelentes simplemente calentadas y rociadas con un spray de mantequilla libre de grasa o cocinadas en una parrilla para panini con su carne de sándwich favorita y queso. Este refrigerio es de **bajas calorías y alto sodio.**

Huevos.

Los huevos son un alimento refrigerio excelente que agrega proteína y nutrición a su día. Usando un spray de aceite para cocinar, puede freír un huevo con verduras y/o media rebanada de queso para un refrigerio gratificante. Si no puede freír un huevo, llévese como refrigerio un huevo duro y añádele salsa o verduras crudas mixtas.

Refrigerios (Snacks) Saludables para Diabéticos

Un huevo tiene 70 calorías, 4 gramos de grasa, 64 mg de sodio 0 gramos de carbohidratos, y 6 gramos de proteína. En ½ rebanada de queso bajo en grasa hay aproximadamente 30 calorías, 2 gramos de grasa, 67 mg de sodio, 0 gramos de carbohidratos, y 3 gramos de proteína. Este es un refrigerio de **bajas calorías y bajo sodio**.

Rodajas de Verduras con Salsa Como Dip.

El calabacín, la Calabaza, y la jícama se pueden rebanar de forma similar a las papas fritas, se enfrían y luego se sumergen en salsa para un sabroso refrigerio que satisface antojos. Una taza de calabaza amarilla tiene 18 calorías, 0.2 gramos de grasa, 3.8 gramos de carbohidratos, 2 mg de sodio, y 1.37 gramos de proteína. Una cucharada de salsa agrega aproximadamente 5 calorías, 0 gramos de grasa, 1 gramo de carbohidratos, 96 mg de sodio, y 1 gramo de proteína. Este es un snack de **muy bajas calorías y bajo sodio**.

Atún Ligero.

El atún ligero con bajos niveles de mercurio tiene un gran sabor y un alto contenido nutricional. Wild Planet y otras marcas venden el atún enlatado con un nivel bajo en mercurio. En 2 onzas hay 69 calorías, 2 gramos de grasa, 268 mg de sodio, 0 gramos de carbohidratos, y 13 gramos de proteína. Puede agregarle ½ taza de pepino cortado en rodajas para darle una dimensión crujiente, y solo añade 8 calorías, 0 gramos de grasa, 1 mg de sodio, 2 gramos de carbohidratos, y 0 gramos de proteína. Este es un refrigerio de **bajas calorías y alto sodio**.

Mini Waffles (Mini Gofres)

Todo lo que necesita para hacer este sabroso snack es un horno tostador y mantequilla en spray sin grasa. Para 4 mini waffles hay 58 calorías, 1.8 gramos de grasa, 57 mg de sodio, 9 gramos de carbohidratos, y 1.5 gramos de proteína. Para proteína adicional puede agregar un huevo duro o moras (u otras berries) calentadas para obtener más antioxidantes. Este refrigerio es de **bajas calorías y bajo sodio**.

Pan Germinado Ezekiel 4:9 Con Pasas y Canela.

El pan Ezekiel es un pan sin harina de bajo índice glucémico que es ideal para personas diabéticas. Se puede encontrar en la sección de alimentos congelados en el supermercado. Dejar reposar el pan por 10 minutos o tostarlo antes de comerlo. Puede rociarlo 5 veces con spray de mantequilla sin grasa o espolvorearlo con más canela si desea. En una rebanada de este pan hay 80 calorías, 0 gramos de grasa, 65 mg de sodio, 18 gramos de carbohidratos, y 3 gramos de proteína. Este es un snack de **bajas calorías y bajo sodio**.

Refrigerios (Snacks) Saludables para Diabéticos

Mantequilla de Nueces, Canela y Palitos de Apio.

Dado el alto contenido en grasa que tienen las mantequillas de nueces, este snack puede satisfacer su apetito muy pronto. Una cucharada de mantequilla de cacahuete tiene 94 calorías, 8 gramos de grasa, 3 gramos de carbohidratos, 73 mg de sodio, y 4 gramos de proteína. Puede acompañarla con seis palitos de apio y una pizca de canela, que baja el azúcar en la sangre, para tener un refrigerio más completo, agregando 25 calorías, 0 gramos de grasa, 125 mg de sodio, 1 gramo de proteína, y 5 carbohidratos. Este snack es **moderadamente alto en calorías y alto en sodio** para sus días más activos.

Dip de Aguacate y Salsa con Zanahorias.

Simplemente machaque un aguacate y mézclelo con su salsa favorita, salsa de mango, salsa de piña, o salsa de cilantro para hacer un dip realmente increíble. Agregue zanahorias y allí tiene un refrigerio gratificante. Una onza de aguacate tiene 45 calorías, 4 gramos de grasa, 2 mg de sodio, 3 gramos de carbohidratos, y 0.6 gramos de proteína. Una cucharada de salsa le añade 5 más calorías y 96 mg de sodio. Cinco zanahorias tipo bebe medianas añaden 20 calorías, 5 gramos de carbohidratos, y 40 mg de sodio. Este es un refrigerio de **bajas calorías y bajo sodio**.

Ejotes (Judías Verdes) con Ajo y Almendras.

En una taza de ejotes verdes hay 34 calorías, 0.13 gramos de grasa, 7 mg de sodio, 7.84 gramos de carbohidratos, y 2 gramos de proteína. Agregue 5 rocíos de spray de mantequilla y una pizca de ajo y allí tiene un refrigerio de sabor intenso. Si desea agregar algo crujiente, incluya almendras. Siete almendras añaden 49 calorías, 4.5 gramos de grasa, 0 mg de sodio (al menos que estén saladas), 1 gramo de carbohidratos, y 1 gramo de proteína. Este refrigerio es de **bajas calorías y muy bajo sodio**.