

Ataquemos las colaciones

- Para subir la glucosa en sangre rápidamente, elija una colación que sea solo de hidratos de carbono.
- Para una respuesta de glucosa más lenta pero más duradera, elija una colación que tenga carbohidratos combinados con proteínas y grasas. Recuerde tener en cuenta que estas proteínas y grasas son parte de su "presupuesto" diario para evitar ganar peso.

Una porción de carbohidratos = aproximadamente 15 gramos de carbohidratos ✕ = contiene grasas ● = contiene proteínas	Dos porciones de carbohidratos = aproximadamente 30 gramos de carbohidratos ✕ = contiene grasas ● = contiene proteínas
1 manzana, naranja, durazno, pera, kiwi, ciruela entera/o y pequeña/o o 12-15 uvas o cerezas. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Para agregar algo de proteína y grasas saludables, pruebe un <i>poco</i> de mantequilla de cacahuete con rodajas de manzana. ● ✕ ▪ ¡Pruebe congelar uvas sin semillas! Envase individual de frutas en jarabe dietético o jugo, coladas Envase individual de puré de manzana Barra <i>Fruit-to-Go de SunRype</i> Jugo de arándanos rojos <i>Low Calorie Cranberry Cocktail de OceanSpray</i> (300 ml) Jugo V8 - común o bajo en sodio (lata de 340 ml) Arvejas con wasabi <i>Wasabi Coated Green Peas de Hapi</i> (½ taza)	1 plátano entero mediano a grande 1 mango Pasas de uva, frutas secas 1/4 de taza (puede ser en una mezcla de frutas secas como <i>Trail Mix</i> ● ✕) Barras <i>Fruit & Veggie o Energy-to-Go de SunRype</i> Jugo de fruta – envase individual de 200-250 ml
Leche descremada o 1% ● (250ml o 1 taza) Chocolate caliente bajas calorías ● (250 ml o 1 taza) Pudín instantáneo <i>Jello</i> artificialmente endulzado (1 porción preparada con leche 1%) Pudín sin azúcar <i>Kozy Shack no sugar added</i> (2x envase de 113g) Pastel de queso bajas calorías <i>Cravings</i> (1x envase de 70 g) Smoothie de <i>Silhouette</i> (200 ml) ●	Yogur bebible <i>Yop</i> – envase individual de 200 ml ● Envase individual de postre tipo pudín, listo para comer, hecho con azúcar
Yogur ● – descremado, endulzado artificialmente <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Astro Fat Free</i> (pote de 174 g) ▪ <i>Silhouette de Danone</i> (2x pote de 100 g) ▪ <i>Source de Yoplait</i> (2x pote de 100 g) Queso cottage <i>Nordica Cottage Cheese with Real Fruit on the Bottom</i> (pote de 113 g) ●	Yogur ● – descremado, endulzado con azúcar <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Low Fat - Fruit Bottom de Beatrice</i> (pote de 175 g) ▪ <i>Yoplait Fat Free</i> (pote de 175 g) ▪ <i>Smooth'n Fruity de Astro</i> (135 g)
Yogur helado <i>Chapman's Frozen Yogurt</i> - ½ envase	Yogur helado <i>Chapman's Frozen Yogurt</i> 1 taza
Barra <i>Glucerna</i> ● ✕ Bebida <i>Boost</i> ● ✕	
Glucerna Shake (235 ml – equivale a 1 ½ opción) ● ✕	

¡Ataquemos las colaciones!

<p>Una porción de carbohidratos = aproximadamente 15 gramos de carbohidratos ✕ = contiene grasas ● = contiene proteínas</p>	<p>Dos porciones de carbohidratos = aproximadamente 30 gramos de carbohidratos ✕ = contiene grasas ● = contiene proteínas</p>
<p>Barras de cereales/granola ✕</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Barras <i>All Bran</i> ▪ Barras de granola sin agregados ▪ Barras de granola <i>Fiber 1</i> ▪ Barras con fibra <i>Nature Valley</i> ▪ Barras <i>Praeventia</i> (1 envase individual) <p><i>Barra Glucerna</i> ● ✕</p> <p>Galletas de arroz (2 grandes)</p> <p><i>Galletas Crispy Minis de Quaker</i> ✕ (12 galletas)</p> <p>Tabletas de sésamo <i>Sesame Snaps</i> ● ✕ (paquete de 4)</p>	<p>Barras de cereales/granola/energéticas ✕</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Barra Breakfast Bar de Carnation</i> ● ▪ <i>Barra Vector</i> ● ▪ <i>Barras Chewy de Quaker</i> ▪ <i>Barras Nature Valley (2/envase)</i> ▪ <i>Barra Nutrigrain</i> ▪ <i>Barra Optimum de Nature's Path</i> ● <p><i>Barra Natural Granola de Daryl's</i> ● ✕</p> <p><i>Barras Clif</i> (equivale a 2 ½ opciones) ● ✕</p> <p><i>Barra Oatmeal to Go de Quaker</i> (= 2 ½ opciones) ● ✕</p>
<p>Galletas pequeñas de harina integral +/- ✕ (4-6 con ¼ taza de hummus ● ✕ y vegetales)</p> <p>Galletas multisemillas/multicereales <i>Multiseed/Multigrains Flatbread</i> de <i>Suzie's</i> (3 galletas)</p> <p>Galletas tipo Melba o galletas de centeno para cocktail (4 galletas)</p> <p>Galletas <i>RyeVita – dark o light</i> (4 galletas)</p> <p>Galletas <i>Ry-Krisp - natural o sesame</i> (5 galletas)</p> <p>Galletas <i>Ry-Krisp – seasoned</i> (3 galletas)</p> <p>Galletas <i>Wasa – organic/hearty o sesame</i> (2 galletas)</p>	<p>Muffin pequeño ✕ (p. ej.: <i>Maplehurst</i>)</p> <p>Panecillo inglés de harina integral</p> <p>Pan pita (2 oz)</p> <p>Matzos de Pascua (1 galleta)</p>
<p>Galletas <i>THINaddictives (pistachio almond o chocolate almond)</i> ✕ 3 galletas (1 paquete, porción individual)</p> <p>Galletas <i>Christie Thinsations</i> (1 paquete, porción individual)</p> <p>Galletas <i>Praeventia</i> ✕ (1 paquete, porción individual)</p> <p>Galletas <i>President's Choice Blue Menu (oatmeal raisin)</i> ✕ (2)</p> <p>Galletas <i>Simple Pleasures de Dare</i> (salvo <i>almond, digestive, oatmeal</i>) (3)</p> <p>Galletas <i>Simple Pleasures de Dare (almond)</i> ✕ (3)</p> <p>Galletas <i>Simple Pleasures de Dare (Digestive o oatmeal)</i> ✕ (2)</p> <p>Galletas <i>Lifestyle de Peak Freans (Bran Crunch)</i> ✕ (2)</p> <p>Galletas <i>Lifestyle de Peak Freans (Blueberry Brown Sugar)</i> (3)</p>	<p><i>Galletas Dad's Original Oatmeal</i> ✕ (1 paquete, porción individual, galletas de 2 x 3 pulg.)</p> <p>Bizcochos <i>Biscotti de Pan Ducale (simples o whole wheat)</i> (5 bizcochos)</p> <p>Galletas <i>ShaSha de Bread Co. (cocoa o ginger)</i> (14 galletas)</p> <p>Galletas <i>Presidents Choice Blue Menu (whole wheat)</i> Barras de higos (2)</p>
<p>Kit de colación <i>SnackKit de Ocean's (tuna o salmon)</i> ● ✕</p>	<p>- 2 rebanadas + relleno ● ✕</p>