

TIP DEL DÍA

SNACKS SALUDABLES PARA MANEJAR ANTOJOS



Opciones de snacks reguladores

Cuando el cuerpo está regulado pero el impulso aparece, tener opciones claras evita decisiones impulsivas.



Yogur natural sin azúcar + 1
cucharada de semillas

Idealmente griego o tipo natural



Manzana + 1
cucharada de
mantequilla de maní
o almendras



Fresas o frutos rojos
+ yogur natural



Pera + queso fresco
o queso campesino



No es para comer por ansiedad, sino para evitar que el **hambre física** se mezcle con la **emocional**.