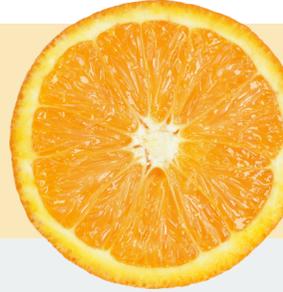


# Consejos para Mantenerse Lleno por Más Tiempo

¿Siente que le da hambre demasiado pronto después de comer? ¿Quiere sentirse con energía durante todo el día? Pruebe estos consejos para mantenerse lleno por más tiempo mientras come muchos alimentos deliciosos y saludables durante todo el día.

## Elija Sólidos Sobre Líquidos

Los alimentos sólidos tardan más en digerirse que las bebidas. Por ejemplo, coma una naranja en lugar de beber jugo de naranja y se sentirá lleno por más tiempo.



## Comience su Comida con Verduras

Comience una comida con una sopa o ensalada de verduras para incluir los vegetales que su cuerpo necesita durante el día. Esto también puede ayudarlo a seguir comiendo porciones saludables de otros alimentos durante el resto de la comida.

## Separe sus Comidas y Meriendas a lo Largo del Día

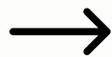
Comer 3 comidas y 2 meriendas espaciadas uniformemente durante el día puede ayudar a evitar comer en exceso, lo que puede hacer que se sienta lento. Si por lo general tiene hambre a ciertas horas todos los días, planee comer alrededor de estas horas. A continuación, vea cómo preparar una merienda saludable que lo llene para ayudarlo a mantener su energía.



## Elija Alimentos Ricos en Proteínas y/o Fibra

Estos alimentos le ayudarán a sentirse lleno por más tiempo. Ejemplos de estos alimentos son los frijoles, las nueces, las semillas, las carnes magras, el pescado, el queso bajo en grasa, las frutas, las verduras y los cereales integrales, como las galletas integrales y el arroz integral.

**¡Prepare una Merienda Satisfactoria y Saludable!**



**¡Elija alimentos de 2 o más grupos de alimentos para crear una merienda saludable que lo mantendrá lleno por más tiempo!**

### Frutas

Uvas  
Naranjas  
Manzanas  
Papaya  
Pasas/frutos secos  
Mango  
Bananos  
Peras

### Granos

Panes hechos en casa\*  
Galletas saladas/  
tostadas  
Tortilla  
Pan plano  
Granola\*  
Palomitas de maíz  
Fideos

### Vegetales

Jícama  
Zanahorias  
Pimientos en rodajas  
Tomates  
Yuca/mandioca  
Pepino  
Brócoli  
Plátanos

### Proteína

manías o nueces  
pepitas/semillas  
Huevos  
Hummus\*  
Atún  
Frijoles/Tofu  
Carne magra  
Pollo

### Lácteos Bajos en Grasa

Queso duro  
Yogur  
Leche  
kéfir  
Queso cottage  
Ricotta  
Labneh (queso suave)

\*Para recetas visite: [web.uri.edu/community-nutrition/recipes/](http://web.uri.edu/community-nutrition/recipes/)