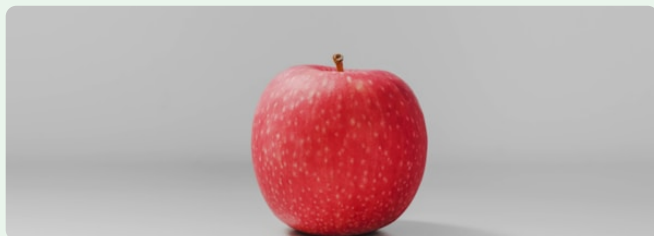


# APERITIVOS SALUDABLES: GUÍA PARA TU CONSULTA

Snacks nutritivos y deliciosos para entre comidas que cuidan tu salud y energía.



## FRUTAS Y FRUTOS SECOS

- **Manzana o pera con canela** 80 kcal  
Fibra pectina · control glucémico
- **Almendras (20–25 uds)** 170 kcal  
Proteína + grasas saludables
- **Nueces de Brasil (3 uds)** 90 kcal  
100% del selenio diario
- **Pistachos sin sal (30 g)** 160 kcal  
Proteína completa + fibra
- **Plátano maduro** 90 kcal  
Potasio + energía natural
- **Dátiles + mant. de almendra** 190 kcal  
Magnesio, calcio y energía
- **Fresas frescas (200 g)** 65 kcal  
Vitamina C + antioxidantes



## APERITIVOS PROTEICOS

- **Huevo duro** 80 kcal  
6 g de proteína + vitamina D
- **Yogur natural sin azúcar** 60 kcal  
Probióticos vivos + caseína
- **Skyr natural** 60 kcal  
12 g de proteína por 100 g
- **Queso fresco** 55 kcal  
Calcio + proteína magra
- **Edamame cocido (100 g)** 120 kcal  
Proteína vegetal completa
- **Atún al natural (1 lata)** 100 kcal  
Omega-3 + proteína magra
- **Hummus + palitos de verdura** 130 kcal  
Hierro + fibra prebiótica



## VERDURAS Y SNACKS LIGHT

- **Palitos de zanahoria y apio** 35 kcal  
Betacarotenos + fibra
- **Pepino con limón y sal** 20 kcal  
Hidratante y depurativo
- **Tomates cherry (200 g)** 40 kcal  
Licopeno antioxidante
- **Aguacate ½ con sal marina** 120 kcal  
Potasio + grasas buenas
- **Aceitunas (10–12 uds)** 80 kcal  
Polifenoles + vitamina E
- **Chips de kale horneado** 50 kcal  
Hierro + vitaminas K y C
- **Palomitas de maíz caseras** 90 kcal  
Fibra integral sin grasas trans

\* Valores orientativos por ración. Pueden variar según la marca y la preparación.



PEQUEÑAS ELECCIONES DIARIAS GENERAN GRANDES CAMBIOS.

Tu bienestar comienza en tu próximo aperitivo.

# APERITIVOS MEDITERRÁNEOS ENCURTIDOS Y SALADOS

La tradición mediterránea: sabrosos, saludables y perfectos para abrir el apetito.



## ENCURTIDOS Y FERMENTADOS

- **Aceitunas (10–12 uds)** **80 kcal**  
Polifenoles · grasas buenas
- **Pepinillos en vinagre** **15 kcal**  
Probiótico · muy bajo en kcal
- **Alcaparras** **5 kcal**  
Antioxidantes · realzan el sabor
- **Cebolletas en vinagre** **20 kcal**  
Prebiótico · digestivas
- **Pimientos del piquillo** **30 kcal**  
Vitamina C · betacarotenos
- **Boquerones en vinagre** **90 kcal**  
Omega-3 · proteína magra
- **Chucrut (col fermentada)** **25 kcal**  
Probióticos · vitamina K



## DEL MAR (CONSERVAS)

- **Sardinillas en aceite** **120 kcal**  
Omega-3 · calcio · vit. D
- **Mejillones en escabeche** **90 kcal**  
Hierro · zinc · proteína
- **Berberechos al natural** **60 kcal**  
Hierro · muy bajo en grasa
- **Anchoas (2–3 uds)** **40 kcal**  
Omega-3 · proteína · sabor
- **Atún o bonito al natural** **100 kcal**  
Proteína magra · selenio
- **Pulpo a la gallega (ración)** **110 kcal**  
Proteína · bajo en grasa
- **Gambas a la plancha (6)** **85 kcal**  
Proteína magra · yodo



## TAPAS VEGETALES

- **Hummus + crudité** **130 kcal**  
Proteína vegetal · fibra
- **Pan tomate + AOVE** **120 kcal**  
Licopeno · grasas buenas
- **Pimientos asados + ajo** **60 kcal**  
Vitamina C · antioxidantes
- **Berenjena asada (baba ganoush)** **90 kcal**  
Fibra · potasio · saciante
- **Gazpacho (vaso)** **70 kcal**  
Hidratante · vitaminas A y C
- **Champiñones al ajillo** **80 kcal**  
Selenio · vitaminas B
- **Tomate aliñado + orégano** **50 kcal**  
Licopeno · muy ligero



## QUESOS Y EMBUTIDO MAGRO

- **Queso feta (30 g)** **80 kcal**  
Calcio · proteína · sabor
- **Queso manchego curado (30 g)** **110 kcal**  
Calcio · proteína
- **Mozzarella fresca + tomate** **90 kcal**  
Proteína · calcio · licopeno
- **Jamón ibérico (2 lonchas)** **80 kcal**  
Proteína · grasas mono
- **Cecina o lomo (magro)** **70 kcal**  
Proteína magra · hierro
- **Requesón + nueces** **120 kcal**  
Caseína · omega-3
- **Tabla mixta (ración pequeña)** **150 kcal**  
Variedad · saciante

### CONSEJO DEL EXPERTO:

Los encurtidos y conservas son ricos en sodio. Disfrútalos con moderación y acompáñalos siempre de agua y alimentos frescos.

# COMBINACIONES PERFECTAS DE APERITIVOS SALUDABLES

Proteína + Fibra + Grasa saludable = máxima saciedad y glucosa estable.



01



180 kcal

## Manzana + Mantequilla de almendra

Fibra pectina + proteína + grasas sanas

- Estabiliza la glucosa
- Saciedad de 3 a 4 horas
- Vitaminas B y E

CUÁNDO: Media mañana o tarde

02



160 kcal

## Yogur + Frutos rojos + Nueces

Proteína + antioxidantes + omega-3

- Probióticos vivos
- Control del peso
- Salud cardiovascular

CUÁNDO: Desayuno o merienda

03



120 kcal

## Huevo duro + Tomates cherry

Proteína completa + licopeno + vit. C

- 6 g de proteína por huevo
- Muy bajo en calorías
- Saciante y rápido

CUÁNDO: Media mañana

04



150 kcal

## Hummus + Palitos de verduras

Proteína vegetal + fibra + vitaminas

- Hierro + vitamina C
- Fibra prebiótica
- Grasas saludables

CUÁNDO: Media tarde o pre-cena

05



220 kcal

## Aguacate + Tostada + Salmón

Omega-3 + fibra + grasas buenas

- DHA para el cerebro
- Antiinflamatorio
- Energía sostenida

CUÁNDO: Merienda o pre-entreno

06



190 kcal

## Queso fresco + Nueces + Higo

Calcio + selenio + dulzor natural

- Calcio biodisponible
- Grasas antiinflamatorias
- Sin azúcar añadido

CUÁNDO: Media tarde o postre



COMBINA SIEMPRE PROTEÍNA + FIBRA + GRASA SALUDABLE.

Tu cuerpo te lo agradecerá cada día.

# APERITIVOS SEGÚN TU OBJETIVO DE SALUD

No todos los aperitivos son iguales. Elige los que mejor se adaptan a tus metas.



## PÉRDIDA DE PESO

Máxima saciedad · Mínimas calorías

- Zanahoria + apio + hummus  
90 kcal
- Huevo duro + tomate cherry  
120 kcal
- Yogur natural 0% + canela  
60 kcal
- Pepino + queso fresco 0%  
50 kcal
- Manzana con canela  
80 kcal
- Infusión jengibre + limón  
5 kcal

CONSEJO: Prioriza el volumen: mucha verdura, poca densidad calórica.



## ENERGÍA Y RENDIMIENTO

Carbohidratos de calidad · Nutrientes

- Plátano + mant. almendra  
200 kcal
- Dátiles (3) + nueces (5)  
190 kcal
- Avena + miel + nueces  
220 kcal
- Tostada integral + aguacate  
180 kcal
- Edamame + sal marina  
150 kcal
- 2 piezas de fruta  
120 kcal

CONSEJO: Los carbohidratos complejos son tus aliados para la energía duradera.



## GANANCIA MUSCULAR

Alto en proteína · Energía sostenida

- Skyr + plátano + almendras  
250 kcal
- 2 huevos + aguacate ¼  
220 kcal
- Atún + tostada + tomate  
200 kcal
- Requesón + frutos rojos  
170 kcal
- Jamón ibérico + nueces  
180 kcal
- Batido leche+avena+cacao  
280 kcal

CONSEJO: Distribuye la proteína en 5-6 tomas diarias incluyendo aperitivos.



## SALUD INTESTINAL

Probióticos · Prebióticos · Fibra

- Yogur natural + kiwi  
Probióticos + vit. C
- Kéfir con frutas  
Bacterias beneficiosas
- Manzana + canela  
Pectina prebiótica
- Hummus + verduras crudas  
Fructooligosacáridos
- Pepinillos en vinagre  
Fermentado natural
- Almendras + arándanos  
Fibra + polifenoles

CONSEJO: Varía los alimentos: diversidad alimentaria = microbiota diversa.



ADAPTA TUS APERITIVOS A TUS METAS Y TRANSFORMA TU SALUD.

# APERITIVOS: SÍ VS NO LO QUE DEBES ELEGIR Y EVITAR

Reconocer los aperitivos perjudiciales es el primer paso para mejorar tu alimentación.



## × APERITIVOS QUE DEBES EVITAR

- × **Galletas y bollería industrial**  
Azúcares refinados, grasas trans y aditivos.
- × **Patatas fritas y snacks de bolsa**  
Exceso de sal y grasas saturadas. Adictivos.
- × **Barritas de cereales azucaradas**  
A menudo más azúcar que un dulce.
- × **Refrescos y zumos industriales**  
10-12 cucharaditas de azúcar por lata.
- × **Yogures de sabores con azúcar**  
Pueden superar el azúcar de un refresco.
- × **Chucherías y caramelos**  
Azúcar puro sin ningún nutriente.
- × **Palomitas de microondas**  
Aceites hidrogenados y exceso de sal.

## ✓ 10 CONSEJOS DE ORO

- 1 Planifica con antelación**  
Prepáralos la noche anterior para no improvisar.
- 2 Controla la porción**  
Frutos secos = 30 g. Yogur = 125 g.
- 3 Proteína + fibra siempre**  
Ralentiza la digestión y estabiliza la glucosa.
- 4 Hidrátate antes de picar**  
Hambre y sed se confunden. Bebe agua primero.
- 5 Lee las etiquetas**  
> 3 g fibra y < 5 g azúcar por cada 100 g.
- 6 Come sin pantallas**  
El cerebro tarda 20 min en sentir saciedad.
- 7 No esperes a tener mucha hambre**  
Con hambre extrema elegirás peor.
- 8 Varía tus aperitivos**  
La monotonía lleva a opciones poco sanas.
- 9 Identifica el tipo de hambre**  
¿Real o emocional? No comas por emoción.
- 10 Disfruta sin culpa**  
Un buen aperitivo es un regalo a tu cuerpo.

CADA APERITIVO ES UNA OPORTUNIDAD PARA NUTRIR TU CUERPO.

Elige bien. Vive mejor. Sebastian Longevity.