

# Picar entre horas, con cabeza

Picar entre horas no es malo en sí mismo: depende de qué y por qué. Con buenas opciones a mano, el picoteo puede formar parte de una alimentación saludable.

## QUÉ TENER EN CUENTA



### ¿Hambre real?

Distinguir hambre de aburrimiento o ansiedad.



### Opciones a mano

Tener alternativas saludables disponibles.



### Depende del qué

Un puñado de frutos secos no es una bolsa de snacks.



### Ultraprocesados

Son el principal problema del picoteo.



### Sin culpa

No es un pecado; es cuestión de calidad.



### Planificar

Anticiparse evita recurrir a lo peor.

El problema del picoteo no es picar, sino qué se pica. Tener opciones saludables al alcance y distinguir el hambre real del picoteo emocional son las claves. Se personaliza según cada persona y su día a día.

*Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.*

# Buenas opciones para picar

Estas orientaciones generales ofrecen alternativas saludables para el picoteo.

## ORIENTACIONES GENERALES



### Fruta

La opción más sencilla y saludable.



### Frutos secos

Un puñado, sin freír ni salar.



### Yogur natural

Con fruta o frutos secos.



### Crudités

Zanahoria o pepino con hummus.



### Huevo cocido

Saciantes y prácticos.



### Menos snacks

Reducir ultraprocesados salados y dulces.

Esta ficha es divulgativa. Si el picoteo es constante o difícil de controlar, puede ser útil valorarlo en consulta para entender sus causas y encontrar estrategias personalizadas.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.