

Refrigerios saludables

A veces puede ser difícil pensar en diferentes refrigerios. Diviértase probando alimentos nuevos comiendo un refrigerio de la lista siguiente.

Refrigerios saludables

- English muffin con queso crema
- Una tostada con manteca de maní o de almendra coronada con frutillas o banana
- Cereales sin azúcar con leche
- Hummus y zanahorias o galletitas saladas
- Manzanas con canela
- Huevos duros
- Brocoli cocido y queso
- Sopa de verduras
- Yogur
- Tostada con aguacate
- Banana y manteca de mani
- Quesadilla pequeña con frijoles negros
- Arándanos cubiertos con yogur
- Chips de batatas horneadas
- Chips de Kale
- Smoothies de fruta y verduras
- Cualquier fruta o verdura
- Mini Kabobs de queso y fruta
- Palomitas de maíz infladas
- Pizza grillada de sandía con miel y lima
- Nueces



¿Preguntas?

Para más información sobre los refrigerios saludables consulte con un nutricionista de St. Jude. Llame a la oficina de la Clínica de Nutrición al 901-595-3318. Si llama de afuera de Memphis, comuníquese con la línea gratuita al 1-866-2ST-JUDE (1-866-278-5833), y marque la extensión 3318.

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

¿Sabe usted... continuación

Refrigerios saludables

St. Jude Children's Research Hospital cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-278-5833 (TTY: 1-901-595-1040).

ATTENTION: If you speak another language, assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-866-278-5833 (TTY: 1-901-595-1040).

تنبيه: إذا لغنتتحدثبالغلةعربي فيم تلك الاستعاريةخدمات المساعطة لغوية المتوفرة لك م حلا. يرجى الاتصال بالرقم
1-866-278-5833 (ال هاتف النصي: 1-901-595-1040).

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.