

Cómo elaborar una tabla de snacks nutritiva

para promover el consumo de ingredientes con alta densidad nutrimental.

Inspirado por Dawn Jackson Blatner, RDN, CSSD

3 pasos para crear una tabla de snacks con diversidad nutrimental

Elaborar una tabla de snacks nutritiva es una manera sencilla de agregar **diversidad a la dieta**.

La clave para que sea completa consiste en incorporar una variedad de ingredientes que sean parte de grupos de alimentos poco consumidos como los granos enteros, nueces, semillas, legumbres, frutas y verduras, en lugar de los ingredientes más tradicionales.

Elaborar una tabla de este tipo parece elegante y complicada pero en realidad tiende a ser fácil, rentable, divertido y flexible para satisfacer los gustos y preferencias alimentarias para amigos y familiares.

1

HUMMUS AL CENTRO

Coloque hummus en el centro de la tabla y utilice la parte inferior de una cuchara para darle forma de espiral, del centro al exterior.

2

ELECCIÓN DE ALIMENTOS

Seleccione 1 o 2 opciones de cada grupo de alimento para asegurar que tenga diversidad y variedad de sabores, colores y texturas.

3

ARMADO DE LA TABLA

Coloque alimentos en 3 secciones separadas espaciadas al azar. La "Regla de tercios" la utilizan los diseñadores para hacer las cosas visualmente atractivas.

¡CREATIVIDAD EN ACCIÓN!

A continuación se muestran algunos ejemplos de alimentos que pueden incluirse en la tabla. La recomendación es elegir productos de temporada ya que pueden ofrecer mayor sabor y suelen ser económicos.

FRUTAS

- Manzana rebanada
- Moras o berries
- Granada
- Mandarina en gajos
- Gajos de naranja
- Natuchips®
- Uvas



VERDURAS

- Pimiento morrón
- Brócoli
- Coles de bruselas
- Zanahorias
- Apio
- Pepino
- Jícamas
- Jitomate bola
- Aceitunas

NUECES Y SEMILLAS

- Almendras
- Cacahuates Mafer®
- Semillas de girasol
- Nueces de Castilla
- Nueces pecanas
- Pistachos
- Anacardos
- Avellanas

EXTRAS

- Chocolate 70% cacao
- Mermelada de fruta casera
- Aceitunas
- Pepinillos
- Miel

GRANOS ENTEROS/ CEREALES INTEGRALES

- Galletas Habaneras®
- Pan Pita
- Elotitos amarillos
- Pop Corners®