

Cómo elaborar una tabla de snacks nutritiva

para promover el consumo de ingredientes con alta densidad nutricional.

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®