

**Karla Meneses**

Dietista Nutricionista.
Máster en antropología social y cultural.
Proyecto @lamesa. azul
Colaboradora de la Clínica D Médica



Tentempiés o snacks caseros, saludables y bajos en índice glucémico

Un tentempié se le denomina a aquella «comida ligera para reponer fuerzas»^[1], también conocido como snack, picoteo, aperitivo, botana o colación, según la región a la que nos refiramos. Esta ingesta es realizada con distintos objetivos. Tomar un tentempié puede ser una forma de aminorar el apetito a

media mañana o a media tarde, obtener energía para realizar alguna actividad física próxima, o bien, una manera de compartir y convivir con otras personas alrededor de los alimentos. Así, vemos cómo una pequeña ingesta como esta, puede ejercer funciones no sólo fisiológicas y nutricionales, sino también de tipo psicosocial.

En el contexto de la diabetes, el momento de los tentempiés pueden cumplir las funciones mencionadas anteriormente. Además de esto, la gestión de la respuesta glucémica postprandial en estas ingestas es un aspecto añadido que ocupa tanto a las personas que viven con diabetes como a las/os profesionales de la salud a la hora de facilitar recomendaciones sobre qué comer «entre horas». El objetivo de este artículo es proponer algunas ideas para elaborar tentempiés saludables que favorezcan la gestión de la glucemia en esos momentos del día. Para esto, es importante, en primer lugar, mencionar algunos aspectos claves sobre cómo construir estas comidas.

DE FORMA GENERAL, ES RECOMENDABLE QUE LOS TENTEMPIÉS:

- Sean adecuados al contexto personal y social de quien vive con diabetes.
- Para ser equilibrados deben contener los tres macronutrientes básicos (hidratos de carbono, proteínas y grasas) de distintos grupos de alimentos.
- Para favorecer la respuesta glucémica es aconsejable que los hidratos de carbono sean de medio o bajo índice glucémico.
- Se recomienda que estas ingestas oscilen entre el 5-10% del requerimiento energético total; alrededor de 75-180 Kcal^[2]. Lo cual implica integrar alrededor de 10 a 40 g de hidratos de carbono.
- Los alimentos proteicos pueden ser de origen vegetal o animal.
- Las grasas deben ser, preferentemente, insaturadas.
- No es obligatorio realizar estas ingestas (como se solía pensar) y éstas no están relacionadas estrictamente con la pérdida de peso^[3].

Sobra mencionar que, la edad, la etapa de desarrollo, la actividad, el tipo de trabajo, los horarios y las necesidades específicas de cada persona modificará la composición y características de estas comidas.

¿CÓMO HACER PARA QUE LOS TENTEMPIÉS SEAN «AMIGABLES» CON LA GLUCEMIA Y FAVOREZCAN UNA ADECUADA RESPUESTA POSTPRANDIAL?

Aunque sabemos que la glucemia fluctúa por diversos motivos, si cuidamos los siguientes aspectos alimentarios en los tentempiés, podemos favorecer su respuesta glucémica.

- **Mezclar los tres macronutrientes** hidratos de carbono de bajo índice glucémico, proteínas y grasas saludables.
- **Añadir fibra** a través de harinas integrales, frutas, vegetales o legumbres.
- **Controlar la carga glucémica**; haciendo tentempiés de entre 10-40 g de hidratos de carbono con distintos grupos de alimentos (frutas, lácteos, cereales integrales, legumbres, etc). Para esto es importante recordar que el contaje de hidratos de carbono es fundamental para conocer lo que estamos comiendo.

A continuación, se mencionan algunas propuestas desde donde podemos idear los tentempiés o snacks a tomar entre horas. Se pueden pensar ideas desde los hidratos de carbono más «clásicos» con yogurt y frutas, hasta innovar con preparaciones empleando legumbres, frutos secos, semillas y frutos grasos para estas ingestas. También es posible realizar tentempiés muy bajos en hidratos de carbono (menos de 5 g por ingesta) en caso de que alguien tenga interés en cubrir estos espacios del día únicamente con pequeñas cantidades de hidratos de carbono.

IDEAS CON «LOS CLÁSICOS»

Combinando los macronutrientes básicos: hidratos de carbono; a través de harinas integrales, proteínas y grasas saludables podemos hacer tentempiés con 15 g de hidratos de carbono de lenta absorción. Por ejemplo:

- 20 g de pan integral de centeno + crema natural de cacahuate o avellana + 50 g de arándanos. »

TOMAR UN TENTEMPIÉ PUEDE SER UNA FORMA DE AMINORAR EL APETITO A MEDIA MAÑANA O A MEDIA TARDE, OBTENER ENERGÍA PARA REALIZAR ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA PRÓXIMA, O BIEN, UNA MANERA DE COMPARTIR Y CONVIVIR CON OTRAS PERSONAS ALREDEDOR DE LOS ALIMENTOS. ASÍ, VEMOS CÓMO UNA PEQUEÑA INGESTA COMO ESTA, PUEDE EJERCER FUNCIONES NO SÓLO FISIOLÓGICAS Y NUTRICIONALES, SINO TAMBIÉN DE TIPO PSICOSOCIAL



- »• 200 g de yogurt natural + 100 g de fresones + 15 g de nueces
- Quesito + 20 g de picos de pan integrales + 50 g de mandarina.
- Galette de trigo sarraceno rellena de salmón o pavo + aguacate.

A la hora de elegir el pan o las harinas para preparar alguna crepe o galette, serán opciones favorables las de trigo integral, espelta integral, centeno, trigo sarraceno, kamut, quinoa, garbanzo o avena. Todas estas con un índice glucémico medio y bajo.

IDEAS CON LEGUMBRES

Gracias a su contenido de fibra, proteína e hidratos de carbono, las legumbres son un alimento muy completo, nutritivo y de lenta absorción que favorecen una paulatina respuesta glucémica. Algunos ejemplos de tentempiés con legumbres y con un contenido de 15 a 20 g de hidratos de carbono son:

- 75 g de zanahorias +1 tostadita de trigo sarraceno o quinoa o espelta integral + 50 g de hummus de garbanzo + 100 g de fresas.
- Garbanzos o edamames especiados: legumbres ya cocinadas y secas con un toque de horno (200°C por 30 minutos) con tus especias favoritas como pimentón, cúrcuma, curry, orégano o eneldo^[4].
- Galletas saladas de garbanzos: mezclando harina de garbanzos, levadura, sal, aceite y especias, podrás realizarlas. Se hornean 15 minutos a 180°C^[5].
- Brownie de alubias: un brownie poco habitual pero que puedes innovar elaborándolo a base de alubias negras, lino molido, cacao y levadura^[6].

IDEAS CON FRUTOS SECOS, SEMILLAS Y FRUTOS GRASOS

Las grasas saludables contenidas en los frutos secos, semillas y frutos como el aguacate o las aceitunas, son opciones nutritivas y que favorecen la saciedad a lo largo de más tiempo. Existen preparaciones que se pueden elaborar para toda la semana como barritas o crackers e integrarlas en los tentempiés. Algunas de estas opciones son muy bajas en hidratos de carbono y podrían complementarse con alguna pieza de fruta o lácteo.

- *Crackers crujientes de semillas*: hidratando, triturando y horneando una mezcla de se-»

LAS GRASAS SALUDABLES CONTENIDAS EN LOS FRUTOS SECOS, SEMILLAS Y FRUTOS COMO EL AGUACATE O LAS ACEITUNAS, SON OPCIONES NUTRITIVAS Y QUE FAVORECEN LA SACIEDAD A LO LARGO DE MÁS TIEMPO. EXISTEN PREPARACIONES QUE SE PUEDEN ELABORAR PARA TODA LA SEMANA COMO BARRITAS O CRACKERS E INTEGRARLAS EN LOS TENTEMPÍES

- » millas de calabaza, girasol, lino, chía, aceite, agua y sal (35 minutos a 180º)^[7].
- *Barritas energéticas caseras*: hidratando, triturando y horneando una mezcla de avena, semillas variadas y alguna fruta deshidratada en poca cantidad como pasas, dátiles o albaricoques (20 minutos a 180º)^[8].
- «*Mugcake*» de almendra (bizcocho en una taza): mezclando en una taza tres cucharadas de almendra molida (o harina de almendra), un huevo, una cucharadita de levadura y medio plátano (opcional). Y después horneándolo dos minutos en el microondas.
- «*Trufas de aguacate*»: que consiste en derretir chocolate alto en cacao, mezclarlo con aguacate triturado y hacer bolitas con esta mezcla. Al finalizar solo es necesario espolvorearlos con cacao en polvo^[9].
- *Paté de aceituna*: triturando aceitunas verdes o negras para untar a tostaditas o como deep o paté de zanahorias o pepinos.

Por último, como se mencionó anteriormente para el momento de los tentempiés, hay quienes tienen interés en consumir una cantidad muy pequeña de hidratos de carbono. En estos casos es importante incluir:

- Un alimento proteico: como queso, jamón, salmón, pollo, atún.
- Un alimento vegetal: como crudités de zanahoria, pepino, pepinillos, tomatitos.
- Salsita o deep: donde podamos mezclar nuestros alimentos

- y tengan un sabor más agradable. Como salsas de yogurth, aguacate, o paté de aceituna o queso fresco con especias.
- Fruta baja en hidratos de carbono: como fresas, arándanos, frambuesas, moras, manzana (1/2 pieza). Cantidad que cubra alrededor de 5 g de hidratos de carbono.
- Frutos secos: nueces, almendras, anacardos, cacahuets, pipas, etc. Un puñadito pequeño.

Algunos ejemplos de esta última propuesta baja en hidratos de carbono podrían ser:

- Rollitos de pavo + 2 zanahorias baby con queso crema + 20 g de arándanos + 1 puñadito de avellanas crudas.
- Rollito de tortilla francesa + 50 g de pepino o apio en tiritas, deep de yogurth y remolacha + 20 g de frambuesas + 1 puñadito de nueces.
- Huevo cocido + 5 tomatitos cherry + deep de yogurt y eneldo + 20 g de moras + puñadito de almendras
- Rollito de hoja de lechuga o de col rellena de atún al natural con aguacate + 20 g de frambuesas + puñadito de nueces.

Finalmente: existe un sinfín de alternativas para realizar las ingestas de tentempiés de forma equilibrada y saludable. Sin duda, la unión de los tres macronutrientes: proteínas, hidratos de carbono y grasas y el cuidado de éstos en cantidad y calidad es una base fundamental para posteriormente abordar sus posibilidades culinarias y creativas, y a partir de ahí, construir variaciones de acuerdo con nuestros requerimientos, gustos y contexto. **D**

REFERENCIAS

1. Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española <https://www.rae.es/dpd/tentempi%C3%A9>
2. Distribución de alimentos a lo largo del día. <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/>
3. Yildiran H, Mercanligil SM. Does increasing meal frequency improve weight loss and some biochemical parameters in overweight/obese females? *Nutr Hosp.* 2019 Mar 7;36(1):66-72. English. doi: 10.20960/nh.2191. PMID: 30836763.
4. Receta de garbanzos o edamames especiados: <https://www.thermorecetas.com/snack-de-garbanzos-especiados/>
5. Receta de galletas saladas de garbanzos: <https://rossicocina.com/2021/05/galletas-saladas-con-harina-de-garbanzos/>
6. Receta de Brownie de alubias: <https://danzadefogones.com/brownie-de-alubias/>
7. Receta de crackers de semillas: <https://hoycomemossano.com/2019/06/crackers-de-semillas-caseros-y-saludables-sin-harina.html>
8. Receta de Barritas de semillas: <https://cocinandoelcambio.com/recetas/barritas-de-semillas/>
9. Receta de Trufas de chocolate <https://dulcesdiabeticos.com/trufas-de-aguacate-y-chocolate-sin-azucar>