

## LO SPUNTINO: UN APPUNTAMENTO IRRINUNCIABILE !



Indicato solo per bambini, ragazzi e adolescenti? No! Lo spuntino è adatto a **tutte le età**.



Il corpo ne trarrà un grande vantaggio, il **metabolismo** sarà **più attivo** grazie soprattutto alla secrezione di ormoni tiroidei.



Potremo arrivare al pasto successivo **senza** una **fame eccessiva** e quindi sarà più facile non esagerare con le quantità e controllare l'apporto calorico.



Anche la **glicemia** ne trarrà **benefici** perché eviteremo di farla fluttuare e con essa l'insulina si manterrà più costante.



Con lo spuntino potremo **integrare** e **completare** il pasto principale.



Ovviamente non deve diventare un pasto, ma deve apportare dalle 100 alle 200 Kcal, tenendo conto di età, sesso, fabbisogno giornaliero. Deve essere un alimento adeguato o un'associazione di alimenti adeguata e deve avvenire dopo almeno 2 ore dal precedente pasto e non prima di 2 dal successivo, altrimenti è solo un fuoripasto e basta.



Ma quali sono gli **spuntini "buoni"**? Vediamo qualche esempio:

- **Frutta**: un frutto di stagione, una macedonia, un frullato, una spremuta, ma anche frutta secca come 3 o 4 noci, 10-12 mandorle;
- uno **yogurt** (125 g) magro non cremoso, a cui può essere aggiunta un po' di frutta;
- **verdura cruda** come carote, sedano, cetrioli, pomodorini, ...;

- un pacchetto di **crackers** o di **grissini** non salati, verificando bene in etichetta che non vi siano grassi idrogenati, strutto, ...;
- una fetta di **pane** con un po' di **pomodoro e origano**;
- una fetta di **torta "sana" fatta in casa**.
- un paio di scaglie di parmigiano con una pera e un pezzetto di pane integrale



Ecco invece gli **spuntini da evitare**:

- Snack dolci e salati che contengono molti grassi, merendine e barrette;
- Fritti e patatine;
- Bevande zuccherate, succhi di frutta confezionati che apportano molte calorie, ma non contengono nutrienti;
- Formaggini;
- Affettati, soprattutto se molto grassi;
- Dolci confezionati, budini, ...

L'importante è **non dimenticarsi mai di bere** acqua, tisane, tè ... l'importante è che le bevande siano senza zucchero!

Ricordatevi quindi di non sottovalutare lo spuntino!

Ricordatevi che non è tempo perso!

Vi permetterà di **"staccare il cervello"**, di scambiare qualche parola con i colleghi, di tenere sotto controllo lo stress, di ricaricarvi di **energia** e di riprendere l'attività con più entusiasmo e voglia.