

# Te recomiendo los mejores snacks saludables en Perú

El **auge** de los snacks saludables ha llevado a que las personas encuentren un balance en sus alimentos al ingerir comidas que son diseñadas para ser nutritivos y contribuir al bienestar sin excederse en calorías vacías o grasas poco saludables. En el Perú, tenemos una cantidad interesante de opciones respecto a los snacks saludables que, sin lugar a dudas, proporcionarán una excelente combinación de nutrientes y darte la energía necesaria para mantenerte activo en el día.

## ¿Qué snacks saludables hay en Perú?

La riqueza de Perú en cuestión de ingredientes, lo convierte en un país atractivo para preparar snacks saludables. Conoce cuáles son los más recomendables:

- **Cancha serrana:** Al ser un maíz tostado con poca sal, se convierte en la opción ideal para reemplazar a las conocidas papas fritas de paquete.
- **Kiwicha:** Los famosos granos andinos además de nutrirte, pueden combinarse con yogurt natural.
- **Picarones:** El clásico plato peruano tiene una alternativa de prepararse con harina integral, y en lugar de freír, puedes hornearlo.
- **Choclo con queso:** El maíz peruano es una buena fuente de carbohidratos complejos que, acompañados con queso fresco, otorgan proteína.
- **Palta con pan integral:** En el desayuno o para la noche, la combinación de estas comidas se vuelven ricas en grasas saludables.
- **Chips de yuca o plátano:** Si los preparas en horno, quedarás encantado con su sabor crujiente y sabroso.
- **Huevos duros:** Excelente fuente de proteína.

# ¿Por qué comer snacks saludables?

Representan una opción maravillosa para mantener una nutrición equilibrada, ya que aportan nutrientes esenciales. Además, ayudan a mantener los niveles de energía estables, controlan el apetito y el metabolismo, y contribuyen a regular el nivel de azúcar en la sangre. Tu cuerpo estará agradecido, ya que al evitar los alimentos procesados disfrutarás de buena salud a largo plazo y reducirás los problemas relacionados con una dieta poco saludable.

## LEE MÁS:

*CCL otorgó el XX premio anual al periodismo 'Ramón Remolina Serrano'*

## CONOCE NUESTRO TIKTOK:

*@camaracomerciolima ¡El sol es la moneda más estable de Sudamérica en lo que va del 2024! 🇵🇪 #camaracomerciolima #viralperu #economia #economiperuana #nuevosol #unnuevosol #tipfinanciero 🎵 Funk It Up – John Etkin-Bell*