



Asnadi

Asociación Nacional
de Dietistas // TSD

Healthy

SNACKS

PARA MEJORAR TU
ESTADO DE ÁNIMO



CONTENIDO

01 - INTRO

02 - SNACK “MOOD” CON TRIPTÓFANO

Tosta Rosa Mediterránea
Tortilla Mood
Bowl Mood

03 - SNACK CALMA CON OMEGA-3

Bocaditos de nueces, chía y cacao
Tosta de aguacate y salmón
Vasito de chía, yogur y kiwi

04 - SNACK PAUSA CON TEOBROMINA Y FLAVONOIDES

Vasito cremoso de cacao y plátano crunch
Trufas de choco y naranja
Bombones exprés

05 - SNACK COLOR CON POLIFENOLES

Vasitos helado de yogur y frutos rojos
Tostada cheesecake de frutos rojos
Vasitos Matcha-Berries

06 - SNACK INTESTINO-CEREBRO

Banderillas de pepino, chucrut y yogur
Parfait de Kéfir con Granola
Granola casera

INTRODUCCIÓN

SNACKS SALUDABLES PARA TU ESTADO DE ÁNIMO

Vivimos en un contexto donde el estrés, la falta de descanso y el ritmo acelerado influyen en cómo nos sentimos. En ese escenario, la alimentación no es una solución mágica, pero sí puede ser una herramienta cotidiana que suma: aportar energía estable, facilitar elecciones más conscientes y ofrecer nutrientes que participan en procesos relacionados con el sistema nervioso y el bienestar.

Este ebook nace con un objetivo práctico: ofrecer ideas de snacks sencillos, agradables y realistas, pensados para el día a día. No pretende diagnosticar, tratar ni sustituir el acompañamiento médico o psicológico cuando es necesario. Su propósito es acompañar y ofrecer ideas útiles para el día a día.

Las recetas han sido elaboradas por Arantxa María, Dietista TSD (@lanutricoco), y Maika Casas, Dietista TSD (@nutricionslow), con el cuidado de seleccionar ingredientes y combinaciones coherentes con la evidencia científica disponible sobre patrones dietéticos, salud intestinal y nutrientes vinculados al bienestar.

Ojalá este material te ayude a sumar recursos y a encontrar opciones fáciles para tu día a día. Pequeños cambios sostenibles pueden marcar una diferencia cuando se repiten con constancia.

SNACK MOOD

02

Triptófano



Tosta Rosa Mediterránea

INGREDIENTES (1 PORCIÓN)

- 1 rebanada de pan integral o de centeno
- 2 cucharadas de hummus de remolacha casero o natural
- ¼ aguacate en láminas
- 1 cucharadita de semillas de chía, calabaza, girasol o sésamo tostado
- 1 chorrito de aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de sal marina y pimienta negra
- Unas gotas de limón o un toque de pimentón ahumado de la vera (opcional)

PREPARACIÓN

Tuesta bien el pan hasta que quede crujiente, úntalo con una capa generosa de hummus (si quieres un toque más original, usa hummus de remolacha), añade por encima aguacate en láminas o machacado y unas gotas de limón para darle frescura, tuesta las semillas 30–60 segundos en una sartén sin aceite hasta que suelten aroma (también puedes hacerlo en el microondas a potencia alta en tandas de 20 segundos, removiendo cada vez), espolvoréalas por encima y termina con un chorrito de AOVE, pimienta y, si te apetece, un toque de orégano o pimentón ahumado.



Tortilla Mood

INGREDIENTES (1 PORCIÓN)

- 2 huevos (ricos en colina y triptófano)
- 80 g de espinacas frescas (o 120 g congeladas bien escurridas), fuente de folato y carotenoides como luteína y zeaxantina
- 120 g champiñones (laminados)
- 30 g cebolla (opcional, muy picadita)
- 10 g aceite de oliva virgen extra (1 cda)
- Sal y pimienta
- (Opcional extra sabor) 1 cdita de mostaza suave o 1 pizca de nuez moscada

PREPARACIÓN

Calienta una sartén antiadherente a fuego medio con el aceite, añade la cebolla (si la usas) y sofríe 2-3 minutos hasta que esté blandita, incorpora los champiñones y cocina 4-5 minutos hasta que pierdan el agua y empiecen a dorarse, añade las espinacas y remueve 1 minuto justo hasta que se ablanden; mientras, bate los huevos en un bol con una pizca de sal, pimienta y, si quieres, un toque de mostaza o nuez moscada, vierte el huevo batido sobre las verduras, baja un poco el fuego y cocina sin prisa 2-3 minutos. Queda preciosa si añades por encima un poquito de cebollino picado.



Bowl Mood

INGREDIENTES (1 PORCIÓN)

- ½ taza de avena
- 1 taza de leche o bebida vegetal
- 1 plátano maduro
- 1 cucharada de crema de almendra o cacahuete
- 1 onza de chocolate negro (mínimo 70% cacao)
- 1 cucharadita de semillas de chía o lino
- 1 cucharada de miel (opcional)
- Un puñado de almendras o nueces troceadas
- ½ cucharadita de canela

PREPARACIÓN

Tuesta la avena 1 minuto en un cazo a fuego medio, removiendo, hasta que huela "a galleta"; añade la leche y la chía o el lino y cuece todo 5 minutos a fuego medio-bajo sin dejar de remover, incorporando una pizca de sal (aunque parezca raro, hace que la avena sepa más dulce sin añadir azúcar); apaga el fuego, añade el plátano machacado y mezcla bien para que endulce y quede más aromático; por último incorpora la crema de frutos secos, mezcla y sirve, y termina con el topping de chocolate, frutos secos y canela, y si quieres un toque extra de aroma, añade un poquito de ralladura de naranja por encima.



SNACK CALMA

03

Omega-3



Bocaditos Nueces, Chía y Cacao

INGREDIENTES (10 BOLITAS)

- ½ taza de nueces (ricas en omega-3)
- 2 cucharadas de semillas de chía
- 1 cucharada de semillas de lino molidas
- ½ taza de dátiles (remojados 10 min si están secos)
- 1 cucharada de crema de almendra
- 1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Una pizca de sal marina
- Coco rallado (opcional)

PREPARACIÓN

Tritura las nueces hasta que queden como una arenita (sin pasarte). Añade los dátiles, el cacao, la vainilla, la crema de almendra, la chía y el lino, y tritura de nuevo hasta que se forme una masa que puedas apretar con los dedos y se quede unida. Si la notas seca, añade una cucharadita de agua; si la notas muy pegajosa, añade un poco más de nuez molida o coco. Deja reposar 10 minutos, forma bolitas y rebózalas en cacao, coco (opcional) y semillas. A la nevera 30 minutos y quedan firmes, tipo "trufa".



Tosta de aguacate y salmón

INGREDIENTES (1 PORCIÓN)

- pan integral o de centeno, o tortitas de maíz/arroz
- ½ aguacate maduro
- 2-3 lonchas de salmón ahumado (o cocido si lo prefieres)
- 1 cucharadita de semillas de chía o lino (extra de Omega-3)
- 1 cucharadita de sésamo tostado
- ½ cucharadita de zumo de limón
- 1 chorrito de aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de sal y pimienta negra.

PREPARACIÓN

Tuesta el pan hasta que esté dorado y crujiente.

Machaca el aguacate con un tenedor y mézclalo con el zumo de limón, la sal y la pimienta. Unta el aguacate sobre la tosta.

Coloca las lonchas de salmón por encima.

Espolvorea las semillas de chía/lino y sésamo para añadir una fuente extra de omega-3.

Añade un chorrito de aceite de oliva y, si lo deseas, decora con rábano y eneldo.



Vasito de chía, yogur y kiwi

INGREDIENTES (1 VASITO)

- 1 yogur natural (opcional ligero o sin lactosa) o vegetal sin azúcar
- 2 cucharadas de semillas de chía
- 1 o 2 kiwis
- 1 cucharadita de crema de almendra o cacahuete
- 1 pizca de canela (opcional)
- 1 cucharadita de miel o sirope (opcional)
- 1 cucharada de cereales (opcional)

PREPARACIÓN

En un bol mezcla el yogur con las semillas, la crema, la canela y, si quieres, un poquito de miel o sirope. Remueve bien y deja reposar 10-15 minutos para que espese. Pela el kiwi y córtalo en trocitos. Sirve en un vasito o cuenco, añade una cucharada de cereales si quieres algo más saciante y termina con el kiwi por encima.



Asnadi

Asociación Nacional
de Dietistas // TSD

SNACK PAUSA

04

Teobromina y Flavonoides



Vasito cremoso de cacao y plátano

INGREDIENTES

- 1 yogur natural (opcional ligero o sin lactosa) o vegetal sin azúcar
- ½ plátano maduro machacado y ½ en rodajas
- 1 cucharadita de cacao puro
- 1 cucharadita de crema de cacahuete o almendra
- 1 cucharada de granola casera o avena tostada
- Opcional: 1 onza de chocolate negro rallado

PREPARACIÓN

Machaca el plátano hasta que quede como una crema y mézclalo con el yogur, el cacao y la crema de frutos secos hasta que quede suave y uniforme. Ponlo en un vasito y termina con el otro ½ plátano en rodajas colocando granola o avena tostada por encima para el toque crujiente (opcional). Si quieres que quede aún más apetecible, añade un poco de chocolate negro rallado.



Trufas de Chocolate y Naranja

INGREDIENTES (6 TRUFAS)

- 50 g de chocolate negro (mínimo 70% cacao))
- 2 cucharadas de crema de almendra o de cacahuete
- ½ cucharadita de ralladura de naranja
- 1 pizca de sal marina
- Cacao en polvo para rebozar

PREPARACIÓN

Derrite el chocolate en el microondas poco a poco (20–30 segundos, remover y repetir) hasta que quede cremoso. Mézclalo con la crema de frutos secos, la ralladura de naranja y una pizca de sal, y deja reposar 10 minutos para que espese. Haz bolitas con las manos y rebózalas en cacao puro. Si quieres un toque más especial, añade una pizca de canela o vainilla y quedan espectaculares.



Bombones exprés

INGREDIENTES (6 UNIDADES)

- 3 cucharadas de crema de cacahuete o almendra
- 1 cucharada de cacao puro 100%
- 2 dátiles triturados
- 1 cucharada de copos de avena finos
- 1 onza de chocolate negro derretido (opcional, para decorar)
- Una pizca de sal

PREPARACIÓN

Mezcla la crema de frutos secos con los dátiles triturados, el cacao, la avena y una pizca de sal hasta formar una masa espesa. Haz bolitas pequeñas o forma mini bombones con ayuda de una cucharita. Si quieres que queden más vistosos, añade por encima unas líneas finas de chocolate negro derretido y déjalos enfriar 15 minutos en la nevera.



SNACK COLOR

05

Polifenoles



Vasito Helado Yogur y Frutos rojos

INGREDIENTES (1 PORCIÓN)

- 1 yogur natural (opcional ligero o sin lactosa) o vegetal sin azúcar
- 1 taza de frutos rojos congelados
- 1 cucharadita de miel o sirope (opcional)
- 1 cucharada de almendras o nueces picadas
- 1 cucharadita de semillas de chía

PREPARACIÓN

Mezcla el yogur con los frutos rojos y la chía, y tritúralo todo con un robot o batidora hasta obtener una crema suave con textura helada. Reparte la mezcla en vasitos pequeños y añade por encima los frutos secos picados. Si quieres una textura más espesa, utiliza más cantidad de frutos rojos congelados; si prefieres que quede más cremoso, añade un poco más de yogur.



Tostada Cheesecake Frutos Rojos

INGREDIENTES (1 PORCIÓN)

- 1 rebanada de pan integral o de centeno o torta de maíz/arroz (estas últimas no hay que tostarlas)
- 2 cucharadas de queso fresco batido ligero o skyr o yogur griego ligero
- ¼ taza de frutos rojos
- 1 cucharadita de miel o sirope (opcional)
- 1 cucharada de nueces picadas
- Ralladura de limón

PREPARACIÓN

Tuesta el pan hasta que quede bien crujiente. Mezcla el queso fresco batido o el yogur con un poco de ralladura de limón y úntalo sobre la tostada o la torta. Añade por encima los frutos rojos, las nueces picadas y unas gotas de miel o sirope si quieres. Queda como una mini cheesecake rápida, fresca y muy vistosa.



Vasito Matcha-Berries

INGREDIENTES (1 PORCIÓN)

- 1 taza de yogur griego natural (o yogur natural o vegetal sin azúcar)
- ½ cucharadita de té matcha en polvo
- 1 cucharadita de miel o sirope (opcional)
- ¼ taza de frutos rojos (pueden ser congelados)
- 1 cucharada de almendras o nueces picadas

PREPARACIÓN

Pon el matcha en un vaso, añade una cucharada de agua caliente (sin que hierva) y remueve hasta que se forme una pastita lisa y sin grumos; en un bol mezcla el yogur con un toque de vainilla y una cucharadita de miel o sirope, incorpora la pasta de matcha y remueve hasta que quede bien uniforme. Si usas frutos rojos congelados, descongélalos y escúrrelos para que no agüen el vasito, mézclalos con una cucharadita de miel o sirope y aplástalos un poco con un tenedor para que suelten un juguito tipo coulis rápido; monta los vasitos poniendo una capa de frutos rojos, una capa de yogur de matcha y una capa fina de granola o avena para el crujiente, termina con más frutos rojos por encima y, si quieres un acabado más vistoso añade unas hojitas de hierbabuena para rematar.



SNACK INTESTINO

06

Simbiótico

Fermentado + Fibra



Banderillas de pepino con chucrut y yogur

INGREDIENTES (1 PORCIÓN)

- 2 pepinos grandes o 6-8 pepinillos
- 1/4 taza de chucrut casero o comprado
- 2 cucharadas de semillas de chía
- 2 cucharadas de yogur
- Sal y pimienta al gusto
- Opcional: un poco de eneldo fresco picado

PREPARACIÓN

Corta los pepinos o pepinillos en rodajas.

Mezcla el chucrut con las semillas de chía y el yogur.

Arma los palitos o banderillas, coloca una pequeña cantidad de la mezcla de chucrut sobre cada rodaja de pepino y une con un palillo. Si lo deseas, espolvorea un poco de eneldo fresco encima.



Asnadi

Asociación Nacional
de Dietistas // TSD

Parfait de Kéfir con Granola

INGREDIENTES (1 PORCIÓN)

- 1 taza de kéfir natural (o yogur griego sin azúcar) → alimento fermentado
- ¼ taza de granola casera con avena y semillas → fuente de fibra
- ½ plátano en rodajas → fuente de fibra fermentable
- 1 cucharadita de miel o sirope de agave (opcional)
- 1 cucharadita de semillas de chía o lino molido → fuente de fibra
- 1 pizca de canela en polvo

PREPARACIÓN

En un vaso, pon una capa de kéfir, añade plátano en rodajas o machacado, espolvorea chía o lino molido y termina con granola o muesli por encima para el crujiente. Remata con canela y deja reposar 5 minutos si quieres que quede más cremoso y "postre".



Granola Casera

INGREDIENTES 8-10 PORCIONES

- 200 g de copos de avena (integrales)
- 60 g de frutos secos picados (opcional al gusto)
- 30 g de semillas (girasol, calabaza, sésamo, chía...)
- 1 cucharadita de canela y 1 pizca de sal (potencia el sabor)
- 40 g de miel o sirope de dátil (puedes poner 20 g si la quieres menos dulce)
- 40 g de aceite de oliva suave o aceite de coco
- (Opcional) 40-60 g de pasas/arándanos secos (añadir al final)

PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 160 °C, mezcla en un bol la avena con las semillas (y los frutos secos si los usas), añade canela y una pizca de sal, incorpora la miel o sirope y el aceite y remueve hasta que todo quede ligeramente "mojado" y pegajoso, extiende la mezcla en una bandeja con papel de horno en una capa fina, hornea 20-25 minutos removiendo una vez a mitad para que se tueste por igual, saca la bandeja y deja enfriar sin tocarla 15-20 minutos para que quede bien crujiente, y cuando esté fría añade las pasas o arándanos si quieres, rompe en trocitos y guárdala en un tarro bien cerrado.



Asnadi

Asociación Nacional
de Dietistas // TSD

REFERENCIAS

1. López-Sobaler AM, Loria-Kohen V, Salas-González MD, Bermejo LM, Aparicio A. Componentes del huevo implicados en la función cognitiva [Egg components involved in cognitive function]. *Nutr Hosp*. 2024;41(Spec No3):24-27. doi:10.20960/nh.05452. PMID:39279756.
2. Nagai R. Amino acids and proteins. In: Baynes JW, Dominiczak MH, eds. *Medical Biochemistry*. 6th ed. Philadelphia (PA): Elsevier; 2023. Chapter 2.
3. Grosso G, Pajak A, Marventano S, Castellano S, Galvano F, Bucolo C, et al. Role of omega-3 fatty acids in the treatment of depressive disorders: a comprehensive meta-analysis of randomized clinical trials. *PLoS One*. 2014;9(5):e96905. doi:10.1371/journal.pone.0096905. PMID:24805797; PMCID:PMC4013121.
4. Smit HJ, Gaffan EA, Rogers PJ. Methylxanthines are the psychopharmacologically active constituents of chocolate. *Psychopharmacology (Berl)*. 2004;176(3-4):412-419. doi:10.1007/s00213-004-1898-3. PMID:15549276.
5. Lopresti AL. A review of nutrient treatments for paediatric depression. *J Affect Disord*. 2015;181:24-32. doi:10.1016/j.jad.2015.04.014.
6. Dinan TG, Stanton C, Cryan JF. Psychobiotics: a novel class of psychotropic. *Biol Psychiatry*. 2013;74(10):720-726. doi:10.1016/j.biopsych.2013.05.001. PMID:23759244.
7. Jacka FN, O'Neil A, Opie R, Itsiopoulos C, Cotton S, Mohebbi M, et al. A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial). *BMC Med*. 2017;15:23. doi:10.1186/s12916-017-0791-y.
8. Aleksandrova K, Koelman L, Rodrigues CE. Dietary patterns and biomarkers of oxidative stress and inflammation: a systematic review of observational and intervention studies. *Redox Biol*. 2021;42:101869. doi:10.1016/j.redox.2021.101869. PMID:33541846; PMCID:PMC8113044.
9. Jenkins TA, Nguyen JCD, Polglaze KE, Bertrand PP. Influence of tryptophan and serotonin on mood and cognition with a possible role of the gut-brain axis. *Nutrients*. 2016;8:56. doi:10.3390/nu8010056.
10. Colombage RL, Barfoot KL, Lampert DJ. Effects of dietary flavonoids on mood and mental health: a systematic review. *Nutr Rev*. 2025. doi:10.1093/nutrit/nuaf188.
11. Asad A, Kirk M, Zhu S, Dong X, Gao M. Effects of prebiotics and probiotics on symptoms of depression and anxiety in clinically diagnosed samples: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Nutr Rev*. 2025;83(7):e1504-e1520. doi:10.1093/nutrit/nuae177. PMID:39731509; PMCID:PMC12166186.

GRACIAS POR CUIDARTE CON ASNADI



Asnadi

Asociación Nacional de Dietistas
Técnicos Superiores en Dietética

