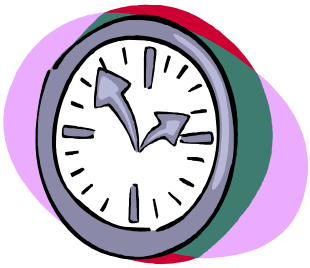
¡Es Tiempo de Comer Bocadillos!



Los bocadillos son una parte importante de nuestras dietas y deberían de ser comidos cada día. Nos ayudan a mantener nuestros niveles de energía altos durante todo el día, proveen a nuestro organismo importantes vitaminas y minerales, y nos ayudan a contener nuestra hambre y a no sobre comer en las horas de comida. Escoja bocadillos saludables que incluyan alimentos de los cinco grupos alimenticios.

Consejos de bocadillos saludables

→ Mantenga bocadillos saludables preparados en el refrigerador.

→ Ponga frutas y verduras a la vista en el refrigerador.

→ Separe bocadillos en bolsas pequeñas para que las pueda agarrar e ir.

→ Planee sus bocadillos con anticipación. Sabiendo qué, cuánto y cuándo va a comer bocadillos.

→ Limite los bocadillos endulzados como los refrescos, dulces, pasteles y galletas.

→ Sirva los bocadillos en un plato en lugar de comerlos directamente de la caja. Esto le ayudará a controlar lo cantidad que come.

De compras por bocadillos saludables

→ Tenga bocadillos saludables en su lista de comestibles.

→ Planee con anticipación. Compre bocadillos en el supermercado en lugar de en las máquinas de comida para ahorrar dinero y escoger opciones más saludables.

→ Lea las etiquetas para saber el contenido de grasa y azúcar.

→ Evite comprar bocadillos altos en grasa y en azúcar en los pasillos de las cajas.

Sepa cómo. Sepa ahora.

La Oficina de Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska–Lincoln en cooperación con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

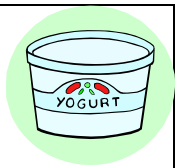
Los programas educativos de la Universidad de Nebraska–Lincoln Extensión apoyan las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska–Lincoln y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Ideas de Bocadillos Saludables

Grupo de carnes

- Galletas saladas o apio con crema de cacahuate
- Mezcla para llevar
- Rebanadas de jamón o pavo
- Cacahuates o almendras
- Huevos revueltos con queso y vegetales

Grupo de productos lácteos

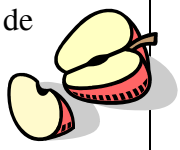


- Licuados
- Tiras de queso
- Yogurt
- Dip de yogurt para frutas y vegetales
- Queso y galletas saladas
- Queso cottage con fruta

Grupo de vegetales

- Ensalada del jardín
- Palitos de apio con queso
- Zanahorias pequeñas con yogurt
- Papa al horno cubierta con queso y salsa
- Vegetales con dip de crema baja en grasa o aderezo ranch
- Apio cubierto de crema de cacahuate y pasas
- Brócoli con queso bajo en grasa

Grupo de frutas



- Fruta enlatada, seca o fresca
- Plátanos congelados con crema de cacahuate
- Manzanas rebanadas con cajeta
- Rebanas de fruta en un palito
- Uvas congeladas
- Pan tostado con crema de cacahuate y rebanadas de manzanas
- Fresas y plátanos con dip de yogurt de vainilla

Grupo de cereales

- Cereales instantáneos con pasas
- Palomitas con sazonador para tacos
- Galletas saladas integrales con queso crema de sabor
- Pretzels con queso derretido bajo en grasa
- Un tazón de cereales bajos en grasa y altos en fibra con leche descremada y fruta
- Una tortilla con vegetales, salsa y queso bajo en grasa
- Bagels cortados en cuartos y servidos con queso crema de sabor bajo en grasa

Source: University of Illinois Extension "Healthy Snacks: Teacher's Guide" and www.learningzoneexpress.com

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA siglas en inglés) y el Programa de Educación en Nutrición de Alimentos Suplementarios (EFNEP siglas en Inglés). El Programa de Asistencia Nutricional ofrece asistencia relacionada con nutrición para personas con bajos ingresos. También le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame 1-800-430-3244.

Revised 7/2007