

NEED A SNACK?



HEALTHY SNACK IDEAS

MIX & MATCH

Just keep things in proportion

CRUNCHY

Granola bar, High fiber cereal, Raw vegetables (like carrots), Apples, Pears

SOFT

Frozen yogurt, Yogurt, Mango, Banana, Dried fruit, Frozen 100% fruit bar

SWEET

SALTY

Pretzels, Nuts, Low fat popcorn

Cheese, Hummus, Peanut butter

CORNER STORE SNACKS UNDER \$2.50: WHAT TO AVOID!!!



TRY THESE INSTEAD:

SUNFLOWER SEEDS: 80 KCAL, 6g FAT

SMOKED BEEF JERKY: 100 KCAL, 5g FAT

BEEF & CHEESE STICK: 130 KCAL, 10g FAT

CORN NUTS 220 KCAL, 8g FAT

CASHEWS 250 KCAL, 20g FAT

PEANUTS 290 KCAL, 25g FAT

DRINKS (0 KCAL, 0g SUGAR)

- ★ Drink water!
- ★ Non-sweetened iced tea
- ★ Sparkling water

DRINKS TO AVOID: Arizona Iced Tea (225 kcal, 60g sugar)
Vitamin Water (125 kcal, 33g sugar) • Rockstar (280 kcal, 62g sugar) • Gatorade (150 kcal, 38g sugar)

EMPOWER YOURSELF WITH HEALTHY EATING



¿NECESITAS UN SNACK?



IDEAS PARA SNACKS SALUDABLES

MEZCLA Y COMBINA

Recuerda controlar las porciones

CRUJIENTE

Barra de granola, cereal alto en fibra, verduras crudas (como zanahorias), manzanas, peras

BLANDO

Yogur congelado, yogur, mango, plátano, frutas secas, barra de 100% fruta congelada

DULCE

SALADO

Pretzels, nueces, palomitas de maíz con poca grasa

Queso, hummus, mantequilla de maní

SNACKS POR \$2.50 EN LA TIENDA DE LA ESQUINA

¡¡¡QUE DEBES EVITAR!!!

600 KCAL Panecillos de chocolate (33g grasa)

560 KCAL Takis (32g grasa)

420 KCAL Turbos (26g grasa)

410 KCAL Cheetos super picantes (26g grasa)

340 KCAL Donas con azúcar (17g grasa)

250 KCAL M&Ms de maní (25g azúcar)

248 KCAL Tostadas de jal. (16g grasa)

240 KCAL M&Ms simples (31g azúcar)

210 KCAL Fannyuns (11g grasa)

160 KCAL Froot Loops (18g azúcar)

EN CAMBIO PRUEBA ESTOS:

SEMILLAS DE GIRASOL: 80 KCAL, 6g GRASA

CARNE SECA AHUMADA: 100 KCAL, 5g GRASA

PALO DE CARNE Y QUESO: 130 KCAL, 10g GRASA

CORN NUTS 220 KCAL, 8g GRASA

CASHEWS 250 KCAL, 20g GRASA

MANÍ 290 KCAL, 25g GRASA

BEBIDAS SALUDABLES (10 KCAL, 0g SUGAR)

- ★ ¡Toma agua!
- ★ Té helado sin azúcar
- ★ Agua con gas

BEBIDAS QUE EVITAR: Arizona Iced Tea (225 kcal, 60g azúcar)

Vitamin Water (125 kcal, 33g azúcar) • Rockstar (280 kcal, 62g azúcar) • Gatorade (150 kcal, 38g azúcar)

TEN UNA ALIMENTACION SALUDABLE

