



Escogiendo Bocadillos Saludables

(Choosing Healthy Snacks)

Grupo de Frutas:

- ❖ trozos de manzanas
- ❖ pedazos de plátano o piña
- ❖ moras
- ❖ frutas secas (chabacano, pasas u otra fruta)
- ❖ jugo de fruta o paleta congelada de fruta
- ❖ ensalada de frutas
- ❖ uvas o cerezas
- ❖ jugo
- ❖ pedazos de mango o melón
- ❖ rebanadas de durazno o melocotón
- ❖ secciones de naranja o toronja

Grupo de Vegetales:

- ❖ pedazos de brócoli o coliflor
- ❖ palitos de zanahoria o apio
- ❖ trozos de pepino o tomate
- ❖ anillos de pimiento verde
- ❖ salsa
- ❖ ensalada
- ❖ tiras de camote o nabo
- ❖ jugo de vegetales
- ❖ sopa de vegetales
- ❖ rebanadas de calabacín

Grupo del Pan, Cereal, Arroz y Pasta:

- ❖ palitos de pan
- ❖ cereal, caliente o fría
- ❖ pan de maíz
- ❖ galletas
- ❖ galletas graham
- ❖ trozo de pan pita
- ❖ palomitas/ rosetas maíz solas
- ❖ pastelitos de arroz
- ❖ rollos
- ❖ tortilla
- ❖ pan o tostado de grano entero

Escogiendo Bocadillos Saludables

(cont.)

Grupo de Leche, Yogurt y Queso:

- ❖ queso bajo en grasa
- ❖ yogurt bajo en grasa
- ❖ yogurt congelado o leche helada
- ❖ pudín hecho con leche descremada o baja en grasa

Grupo de Carnes, Pollo, Pescado, Frijoles, Huevos y Nueces

- ❖ aderezo de fríjol
- ❖ sopa de fríjol
- ❖ huevos duros/ cocidos
- ❖ ensalada de atún, pollo o jamón
- ❖ trozos o rebanadas de carne
- ❖ mantequilla de maní/ cacahuete

Ideas para bocadillos que tienen menos de 100 calorías cada uno:

- ❖ una taza de bolas de melón con 1/4 taza yogurt de vainilla bajo en grasa
- ❖ 4 tazas palomitas/ rosetas de maíz
- ❖ 1 galleta graham y 1/2 taza leche descremada
- ❖ 10 palomitas de zanahoria y 1 cucharada de aderezo ranch bajo en grasa
- ❖ 1 taza de sopa de tomate

THE UNIVERSITY OF GEORGIA AND FT. VALLEY STATE UNIVERSITY, THE U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE AND COUNTIES OF THE STATE COOPERATING. The Cooperative Extension Service offers educational programs, assistance and materials to all people without regard to race, color, national origin, age, sex or disability. AN EQUAL OPPORTUNITY EMPLOYER/AFFIRMATIVE ACTION ORGANIZATION.

Released by Gail M. Hanula, Extension Nutrition-EFNEP Specialist.
November, 2000

Publication Number: FDNS-NE SP 1202