



Plan snacks from the **Food Guide Pyramid**. **Sit at a table** when eating a snack. You're less likely to eat too much if you are paying attention to what you are eating.



Some ideas for snacks:

- Pretzels with string cheese
- Peanut butter on apple slices
- Yogurt
- Fresh fruit (grapes, orange, tangerine, apple, pear, or melon are a few to try)
- Graham crackers with milk
- Raw vegetables dipped in salsa, Jicama sticks, broccoli florets, cauliflower florets, carrot sticks.
- Baked potato – fill with chipped celery, carrots, tomatoes, and grated cheese. Microwave until cheese melts.
- Dry cereal
- Fruit juice popsicle

Other Ideas for Fruit

- Freeze grapes in a single layer in a small pan. Freeze and eat.
- Crush ½ cup of cereal in a plastic bag. Add one cut-up banana. Toss to coat.
- Dip cut-up fruit in low-fat lemon yogurt.
- Scoop melon into balls.
- Cut orange into “smiles”. Smile as you eat them.
- Combine one carton low-fat vanilla or lemon yogurt and one frozen banana (cut up) in a blender.





Planifique los refrigerios tomando como guía la **Pirámide de Grupos Básicos de Alimentos**. **Siéntese a la mesa** cuando toma un refrigerio. Es mucho menos probable que coma demasiado si le está prestando atención a lo que come.



Algunas ideas para refrigerios:

- Galletas saladas o pretzels con queso deshebrado (string cheese).
- Crema de cacahuates sobre rebanadas de manzana.
- Yogur.
- Fruta fresca (uvas, naranjas, mandarinas, manzanas, peras o melones son algunas de las que puede probar).
- Galletas integrales con leche.
- Verduras crudas para mojar en salsa, Trozos de jícama, flores de brócoli y coliflor, trozos de zanahoria.
- Papa al horno: rellena con apio picado, zanahorias, tomates y queso rallado. Cocine en el horno de microondas hasta que se derrita el queso.
- Cereales secos.
- Paleta helada de jugo de fruta.

Otras ideas con frutas

- Congele una capa de uvas en un molde pequeño. Consúmalas una vez congeladas.
- Muela $\frac{1}{2}$ taza de cereal en una bolsa de plástico. Agréguele un plátano en trozos. Sacuda la bolsa para cubrir el plátano.
- Sumerja fruta cortada en trozos en yogur de limón de bajo contenido graso.
- Haga bolas de melón usando una cuchara.
- Corte una naranja en “sonrisas”. Y sonría mientras las come.
- Mezcle el contenido de un envase de yogur de limón o vainilla bajo en grasas y un plátano congelado (en trozos) en una licuadora.

