



PennState
PRO Wellness



**Children's
Miracle Network
Hospitals**

Elecciones saludables

Cambio de snacks

pennstatehershey.org/PROwellness



Cambio de snacks

Coma esto, no aquello

Quando lo desee...	¡Pruebe esto en su lugar!
Sabroso y salado	➤ Papitas horneadas con poca o sin sal
Dulces	➤ Frutas frescas con crema batida
Bebidas endulzadas	➤ Agua con frutas frescas agregadas
Postres	➤ Yogur congelado sin grasas

Conviértalo en su primera opción

- *No se abastezca de comida chatarra.* En cambio, ¡compre frutas y vegetales que nunca haya probado y experimente hasta encontrar las mejores para su familia! Recuerde, comer mejor es un asunto familiar.
- Llene los estantes con comida lista para llevar:
 - “Frutas para picar”, como uvas y cerezas, y vegetales, como zanahorias baby, pimientos y apios precortados con mantequilla de maní (u otros productos para untar saludables como mantequilla de almendras, yogur con eneldo, humus, etc.).
 - Frutas fáciles de manejar, como manzanas y bananas
 - Queso en tiras y en cubos
 - Yogur con bajo contenido de grasa
 - Huevos duros
 - Frutos secos y semillas, frutas deshidratadas y mezcla de frutos secos
 - Cereales y granola
 - Palomitas de maíz
 - Crujientes de soja o de arroz
 - Galletas de trigo integral ricas en fibra
 - Compota de manzana