



**PennState**  
PRO Wellness



**Children's  
Miracle Network  
Hospitals**

# Elecciones saludables

## Cambio de snacks

[pennstatehershey.org/PROwellness](http://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