

Ideas para bocadillos saludables

Planifique con tiempo. Prepare bocadillos saludables para el día. **Intente sentarse a la mesa** cuando coma un bocadillo. Será menos propenso a comer en exceso si presta atención a lo que está comiendo.

Ideas para bocadillos de frutas y verduras:

- Rodajas de manzana con mantequilla de maní
- Fruta fresca como uvas, naranjas, peras o melones
- Yogur natural descremado o bajo en grasa con moras o fruta en rodajas
- 1/4 taza de nueces con una fruta
- Verduras cortadas untadas en humus
- Fruta deshidratada como chabacanos, bananas, arándanos rojos o pasas de uva
- Un batido de fruta hecho de yogur descremado o bajo en grasa con fruta fresca o congelada (Pruebe con bananas, duraznos o fresas)
- Aderezo bajo en grasa para ensaladas con brócoli, pepinos, pimientos rojos y verdes o tiras de apio y zanahoria
- Use el microondas para cocinar rápidamente las verduras congeladas y las batatas.

Beneficios para la salud de comer frutas y verduras:

- Reduce el riesgo de sufrir ataque al corazón y accidente cerebrovascular.
- Reduce el riesgo de tener obesidad y diabetes tipo 2.
- Ayuda a protegerse de ciertos tipos de cáncer.
- Ayuda a promover un estilo de vida más saludable en general.

[MolinaHealthcare.com](https://www.MolinaHealthcare.com)



Your Extended Family.

Para obtener esta información en otros idiomas y formatos accesibles, llame al Departamento de Servicios para Miembros al 1-888-665-4621.