

Snack Attack: Choosing Healthy Snacks



Is snacking bad for me?

- NO! Snacking can boost your energy between meals and provide you with vitamins and minerals

Will snacking help me eat less at mealtime?

- Maybe. It takes 20 minutes for your brain to register that you are full

How many calories should a snack contain?

- If your next meal is 1-2 hours away = eat a snack containing 50-100 calories
- If your next meal is 2-more hours away = eat a snack containing 150-200 calories

What are the best snacks to eat?

- Treat snacks as an opportunity to work in more whole grains, vegetables, fruits, and dairy products

50-125 Calorie Snacks

- ✓ 1 medium piece of fruit or ½-1 cup cut fruit
- ✓ 1 cup raw vegetables
- ✓ 2 saltine crackers with 2 teaspoons peanut butter
- ✓ 1 cup nonfat, sugar free yogurt with fresh/frozen, unsweetened berries
- ✓ 1 plain rice cake with ½ tablespoon peanut butter and ½ banana sliced
- ✓ 1 slice of toast with ¼ cup 1% cottage cheese
- ✓ 1 ounce pretzels
- ✓ 3 fig Newton squares

150-200 Calorie Snacks

- ✓ 1 slice bread with mustard, 2 slices turkey breast, tomato slice
- ✓ ½ small whole wheat pita with 1 ounce lowfat cheese and ½ cup vegetables
- ✓ 1 small-medium apple with 1 tablespoon peanut butter
- ✓ ¼ cup nut and raisin mix
- ✓ 1 cereal bar or reduced fat granola bar
- ✓ 4 cups of lowfat air popped or microwave popcorn

Combata el Hambre: Escogiendo Meriendas Saludables



¿Merendar es malo para mí?

- NO! Merendar puede aumentar tu energía entre comidas y proveerte vitaminas y minerales

¿Merendar me ayuda a comer menos en las comidas?

- Tal vez. Al cerebro le toma 20 minutos para registrar que estas lleno

¿Cuántas calorías debe tener una merienda?

- Si la próxima comida es entre 1-2 horas = coma una merienda que contenga 50-100 calorías
- Si la próxima comida es en 2- horas o más = coma una merienda que contenga 150-200 calorías

¿Cuáles son las mejores alternativas para merendar?

- Utilice las meriendas como una oportunidad para añadir más los granos integros, vegetales, frutas y productos lácteos

Meriendas de 50-125 Calorías

- ✓ 1 pedazo de fruta mediana o ½-1 taza de fruta picada
- ✓ 1 taza de vegetales crudos
- ✓ 2 galletas saladas con 2 cucharadas de mantequilla de maní (cacaguete)
- ✓ 1 taza de yogur sin grasa, sin azúcar con fresas frescas/congeladas sin azúcar
- ✓ 1 pastel de arroz “plain” con ½ cucharada de mantequilla de maní y ½ guineo (banano, plátano) rebanado
- ✓ 1 rebanada de tostada con ¼ taza de requesón 1%
- ✓ 1 onza de pretzels
- ✓ 3 cuadrados de higo (“fig Newton”)

Meriendas de 150-200 Calorías

- ✓ 1 rebanada de pan con mostaza, 2 rebanadas de pechuga de pavo, tomate rebanado
- ✓ ½ pan pita de grano integro pequeño con 1 onza de queso bajo en grasa y ½ taza de vegetales
- ✓ 1 manzana pequeña-mediana con 1 cucharada de mantequilla de maní
- ✓ ¼ taza de pasas con nueces
- ✓ 1 barra de granola reducido en grasa
- ✓ 4 tazas de rosetas de maíz bajo en grasa de microondas