

## TIPS FOR HEALTHY SNACKING

Good nutrition is essential throughout life. Therefore, make sure to select nutrient-dense snacks that are low in salt, saturated fat, and added sugars. Follow these tips to get started:

**Plan ahead.** To make it easier to grab and go, portion up snack foods into reusable containers as soon as you return from the store. For an easy snack anytime, anywhere, keep sliced fruits and vegetables in an easily accessible refrigerator area.

**Create your own.** You can make your own trail mix by combining unsalted nuts with additional components such as seeds, dried fruits, plain popcorn, or even chocolate chips. Another idea is to make a combo. For example, try combining yogurt with berries, apple with nut butter, or avocado with turkey on whole-grain crackers.

**Try fruits and vegetables.** For a fast and easy sweet snack, wash and try some fresh fruits, such as berries, apples, pears, or grapes. Another idea is to try raw vegetables with dips. Have you ever thought about trying a low-fat yogurt, guacamole, or hummus with carrots, cucumbers, or bell peppers? Their flavors are excellent.

## CONSEJOS PARA COMER BOCADILLOS SALUDABLES

Una buena nutrición es esencial durante toda la vida. Por lo tanto, asegúrese de seleccionar refrigerios ricos en nutrientes y bajos en sal, grasas saturadas y azúcares agregados. Siga estos consejos para comenzar:

**Planifique con anticipación.** Para que sea más fácil tomarlos y llevarlos, divida los bocadillos en porciones en recipientes reutilizables tan pronto como regrese de la tienda. Para un refrigerio fácil en cualquier momento y en cualquier lugar, mantenga las frutas y verduras cortadas en rodajas en un área del refrigerador de fácil acceso.

**Crea tu propio.** Puedes hacer tu propia mezcla de frutos secos combinando nueces sin sal con componentes adicionales como semillas, frutas secas, palomitas de maíz o incluso chispas de chocolate. Otra idea es hacer un combo. Por ejemplo, intente combinar yogur con bayas, manzana con mantequilla de nueces o aguacate con pavo en galletas integrales.

**Pruebe frutas y verduras.** Para un refrigerio dulce rápido y fácil, lave y pruebe algunas frutas frescas, como bayas, manzanas, peras o uvas. Otra idea es probar verduras crudas con salsas. ¿Alguna vez has pensado en probar un yogur bajo en grasa, guacamole o hummus con zanahorias, pepinos o pimientos morrones? Sus sabores son excelentes.

# Eat Well, Stay Healthy! ¡Coma Bien, Manténgase Saludable!



### References:

U.S. Department of Agriculture. Print Materials. <https://www.myplate.gov/resources/print-materials>. Accessed January 26, 2024.

Departamento de Agricultura de EE. UU. Materiales impresos. <https://www.myplate.gov/resources/print-materials>. Consultado el 26 de enero de 2024.

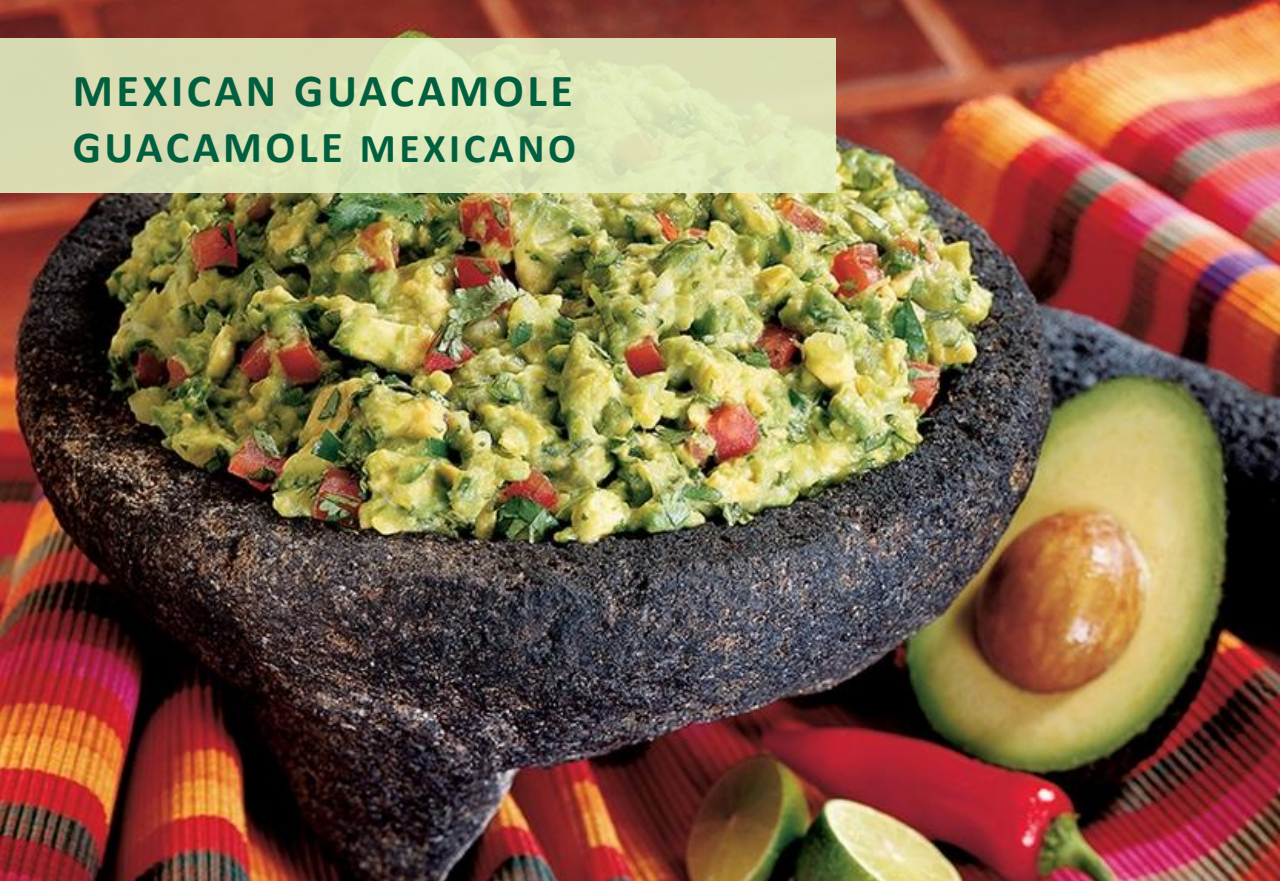
**HarvestShare**  
Our Communities. Our Foods.

**CosechaColectiva**  
Nuestras Comunidades, Nuestros Alimentos

This resource is supported by the National Institutes of Health, National Institutes of Minority Health and Health Disparities grants U54MD000538 and R01MD018204.

## MEXICAN GUACAMOLE

### GUACAMOLE MEXICANO



#### DIRECTIONS

1. Peel and remove the seeds from the avocados.
2. In a bowl, mash them to the desired consistency.
3. Add the finely chopped onion, jalapeño, cilantro and tomato.
4. Season with lemon juice and salt to taste.
5. Serve with delicious toasted tortillas

#### INGREDIENTS

- 2 ripe avocados
- 1/4 onion, chopped
- Chopped jalapeño (optional)
- Chopped cilantro
- The juice of a lemon
- Salt to taste
- 1/2 tomato, finely chopped

#### INGREDIENTES

- 2 Aguacates maduros
- ¼ de cebolla picada
- Jalapeño picado (opcional)
- Cilantro picado
- El jugo de un limón
- Sal al gusto
- ½ tomate finamente picado



SCAN FOR  
MORE RECIPES

ESCANEAR PARA  
MAS FOTOS!

#### DIRECCIONES

1. Pela y retira la semilla de los aguacates.
2. En un tazón machácalos según la consistencia deseada.
3. Agrega la cebolla, le jalapeño, el cilantro y el tomate finamente picados.
4. Sazona con el jugo de limón y sal al gusto.
5. Acompaña con unas deliciosas tortillas tostadas