

# Healthy Snack Ideas

Fresh fruit

Canned fruit in its own natural juices

Fresh vegetables such as baby carrots, tomatoes, peppers

Dried fruit such as raisins or apricots

Vegetable, tomato or 100% fruit juice



Nonfat or low fat yogurt

Low fat pudding

Low fat frozen yogurt

Low fat cheese

Skim or low fat milk



Air popped popcorn

Popcorn or rice cakes

Baked tortilla chips with salsa

Breadsticks

Mini bagel or ½ regular bagel

Graham crackers

Gingersnaps

Fig bars



Pretzels

Baked potato chips

Low fat crackers

Unsweetened cereal with or without skim milk

Low fat granola bars

Pita bread



# Para Bocadillos Saludables

Fruta fresca

Fruta enlatada en jugo natural

Verduras frescas tal como zanahorias, tomates y chiles

Fruta seca tal como pasas y orejones

Jugo de verduras, tomate o de 100% fruta



Yogurt sin o bajo en grasa

Budín bajo en grasa

Yogurt bajo en grasa helado

Queso bajo en grasa

Leche descremada



Palomitas de maíz hechas con aire

Galletas de palomitas o de arroz

“Chips” de tortilla horneadas con salsa

Palitos de pan

Bagel pequeño o ½ bagel

Galletas de harina de trigo entero

Galletas de jengibre

Barritas de higo



“Pretzels”

Papitas horneadas

Galletas saladas bajas en grasa

Cereal sin azúcar con o sin leche descremada

Barras de “granola” bajas en grasa

Pan griego

