

HEALTHY TIP:

EATING HEALTHY WHILE NOT AT HOME

(TRAVEL OPTIONS, CONVENIENCE FOODS, AND RESTAURANT MEALS)

*Eating healthy while on-the-go may be challenging.
Here are some tips to help you stay on track!*

TRAVEL SNACKS TO TAKE WITH YOU:

Preparing snacks ahead of time can save time and money! Bag individual portions of trail mix or nuts for an on-the-go pick me up.

- Home-made trail mix, granola, or muffins
 - Mixed nuts or seeds
 - Popcorn
 - Fresh fruit: clementines, apples, bananas, plums
-

GRAB-AND-GO FINDS IN ANY CONVENIENCE OR GROCERY STORE:

Look for foods high in protein, and choose low-fat dairy options.

- Hummus or guacamole and veggies
 - Cheese stick and turkey
 - Banana and peanut butter
 - Apple and cheese
 - Yogurt
-

HEALTHIER RESTAURANT AND FAST FOOD OPTIONS:

To build a well-balanced meal while eating out, fill half the plate with fruits and vegetables. Choose lean cuts of meat and whole grains and avoid high fat dressings and fried foods.

- Lean protein and veggies
 - Grilled chicken sandwich or grilled chicken tenders
 - Broth base soup
 - Salad with lean meat
 - Fruit bowl
-

CONSEJOS SALUDABLES:

CÓMO COMER SALUDABLE CUANDO NO ESTAMOS EN CASA

(OPCIONES PARA CUANDO VAMOS DE VIAJE, COMIDAS RÁPIDAS Y RESTAURANTES)

Comer saludable cuando estamos de viaje puede ser un reto. A continuación algunos consejos que le ayudarán a no perder su norte!

MERIENDAS PARA LLEVAR:

Preparar algunas meriendas por adelantado puede ayudarle a ahorrar tiempo y dinero! Empaque porciones individuales de nueces y frutas secas y téngalas listas para llevar.

- Mezcla de nueces y frutas secas, granola, o panecillos caseros
- Mezcla de nueces o semillas
- Palomitas de maíz
- Frutas frescas: mandarinas, manzanas, bananas, ciruelas

MERIENDAS PARA LLEVAR QUE DEBE SELECCIONAR EN UNA TIENDA O SUPERMERCADO:

Seleccione comidas altas en proteínas, y escoja lácteos bajos en grasa.

- Humus o guacamole y vegetales
- Palitos de queso y pavo
- Banana y mantequilla de cacahuete
- Manzana y queso
- Yogur

OPCIONES MÁS SALUDABLES EN RESTAURANTES Y COMIDA RÁPIDA:

La mejor manera de obtener una comida saludable cuando comemos fuera es siempre tener en cuenta que la mitad de su plato debe tener vegetales y frutas. Seleccione cortes de carne sin grasa y granos integrales. Evite la tentación de consumir aderezos altos en grasa y frituras.

- Proteína sin grasa con vegetales
- Sándwich de pollo a la parrilla
- Sopas preparadas con caldo
- Ensaladas con carne sin grasa
- Bol de frutas