

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
-

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.

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

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.