

# 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!*

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.

## **TRAVEL SNACKS TO TAKE WITH YOU:**

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

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

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

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

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.

## **HEALTHIER RESTAURANT AND FAST FOOD OPTIONS:**

- 🍷 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:*

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.

### **MERIENDAS 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

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

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

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

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.

### **OPCIONES MÁS SALUDABLES EN RESTAURANTES Y COMIDA RÁPIDA:**

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