

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