



## ¡Crear un Snack Sensacional!



**Combina Comidas de, al menos, Dos Grupos**

<b>Proteína</b> ¡Necesario para fortalecer los músculos!	<b>Granos Enteros</b> ¡Nos da energía! ¡Fibra promueve un tracto digestivo saludable!	<b>Frutas y Verduras</b> ¡Ayuda a sentirse satisfecho! ¡Gran fuente de fibra, vitaminas y minerales!	<b>Lácteos/Calcio</b> ¡Ayuda a desarrollar huesos y dientes fuertes!
Huevos	Galletas de grano entero	Manzanas, Naranja	Leche
Los Frutos Secos	Cereales de grano entero	Zanahoria, Brócoli	Yogur
Tuna	Pan de grano entero	Bananas, Mangos	Queso
Puré de Garbanzos	Tortilla de grano entero	Tomates, Apio	Tofu
Frijoles	Pasta de grano entero	Uvas, Bayas	Almendras
Carne Magro	Galletas Saladas de grano entero	Pepino, Lechuga	Espinaca
Semillas		Peras, Pasas	Sardinas

**¿Puede pensar en más comidas para llevar?**

**¿Puede pensar en unos combinaciones sabrosos?**

¡Recuerda, este es un snack, no un plato principal! Mantenga el tamaño alrededor de dos puñados.

---



---



---



---



---



---

