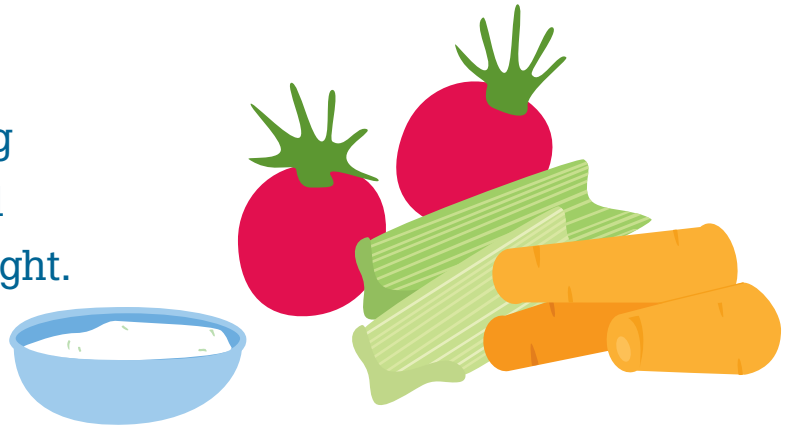


# parent tips

## Healthy Snacks—100 Calories or Less

Snacking is good when you feel hungry between meals. Choosing *healthy* snacks will help you and your family stay at a healthy weight.



Here are some healthy snacks—all 100 calories or less.

### Fruits

- 1 small banana
- 1 medium apple
- ¼ cup raisins
- 1 cup whole strawberries
- ½ cup canned fruit cocktail in juice (not syrup)
- ½ cup orange juice

### Vegetables

- 1 cup cherry or grape tomatoes
- 2 cups raw mixed veggies with  
2 tablespoons fat-free dressing
- 12 baby carrots
- 18 small celery sticks
- 1 cup raw cauliflower
- 1 cup low-sodium vegetable juice



### Breads, Cereals, Rice, and Pasta

- ½ cup oat circles cereal
- 2 graham cracker squares
- 3 cups air-popped popcorn
- ½ whole-wheat English muffin with jelly
- 4 whole-wheat crackers, unsalted
- 2 brown rice and multigrain rice cakes

### Fat-free or Low-fat Milk, Cheese, and Yogurt

- 6 ounces cup fat-free plain yogurt
- ½ cup low-fat cottage cheese
- 1 cup fat-free milk
- ½ cup fat-free pudding
- ½ cup fat-free frozen yogurt
- 1 ounce low-fat cheddar cheese

### Other Snacks

- 1 large hardboiled egg
- 8 baked tortilla chips with salsa
- 10 almonds

Source: USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 19

**We Can!** is a program from the National Institutes of Health that offers resources for parents, caregivers and communities to help children 8-13 years old stay at a healthy weight through eating right, increasing physical activity, and reducing screen time.

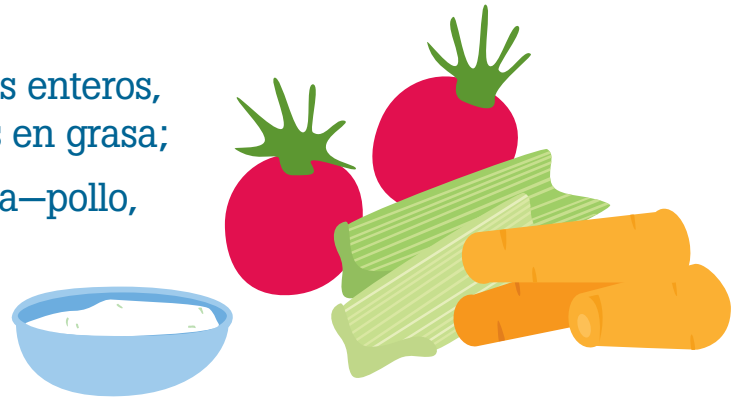
To learn more, go to <http://wecan.nhlbi.nih.gov> or call 1-866-35-WECAN.

**We Can!** Ways to Enhance Children's Activity & Nutrition, **We Can!**, and the **We Can!** logos are registered trademarks of the U.S. Department of Health & Human Services (DHHS).

## Bocadillos (snacks) de 100 calorías o menos

Un plan para una alimentación saludable...

- pone énfasis en las frutas, verduras, granos enteros, leche y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa;
- incluye carnes con bajo contenido de grasa—pollo, pavo, pescado—, huevos y nueces; y
- tiene bajo contenido de grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal (sodio) y azúcar.



Pruebe estos deliciosos y sencillos bocadillos de 100 calorías o menos para satisfacer su hambre entre comidas. La clave es poner atención al tamaño de las porciones: porciones más grandes significan más calorías.

Porción	Frutas	Calorías
1 (grande)	Naranja	100
½ (grande)	Toronja	53
1 (mediana)	Manzana	72
1 (pequeño)	banano (plátano)	90
1	paleta de fruta	67
¼ taza	Pasas	84
½ taza	frutas enlatadas en su jugo	62
½ taza	jugo de naranja	54
½ taza	uvas rojas sin semillas	52
1 taza	fresas enteras	46

Porción	Verduras	Calorías
1 taza	jugo de verdura bajo en sodio	53
1 taza	jugo de cereza o de tomate	27
1 taza	coliflor cruda	25
2 tazas	variedad de verduras (1 taza de brócoli y 1 taza de pimiento en rebanadas con 2 cucharaditas de aderezo "ranch" sin grasa)	89
5	zanahorias pequeñas (baby carrots)	18
5 rebanadas	pimiento verde	10
2¼ tazas	ensalada (2 tazas de lechuga verde/roja, ¼ de taza de rebanadas de pepino, 2 rebanadas de tomate, 2 cucharaditas de aderezo italiano sin grasa)	39

Porción	Pan, cereales, granos, arroz y pasta	Calorías
½ taza	cereal de avena	54
½	“bagel” de trigo entero (3½ pulgadas de diámetro)	90
½	“English muffin” de canela con 1 cucharadita de jalea	68
3 tazas	palomitas de maíz reventadas por aire caliente	90
4	galletas de trigo entero, sin sal	71
2	cuadros de galletas “Graham”	60
2	galletas de arroz moreno o entero (rice cakes)	70
2	galletas de jengibre	60
1	barrita de higo (galleta de higo)	56

Porción	Leche, queso, yogurt	Calorías
½ taza	yogurt de vainilla sin grasa	96
½ taza	helado de yogurt sin grasa	99
½ taza	queso requesón 1% bajo en grasa (cottage cheese)	81
1 taza	leche sin grasa	91
4 onzas	puddín de chocolate sin grasa	100
1 onza	palitos de queso mozzarella descremado	72
1 onza	queso cheddar bajo en grasa	49

Porción	Carne, pollo, pescado, frijoles, huevos	Calorías
3 onzas	atún enlatado en agua	99
2 onzas	pechuga de pavo sin piel	84
8 grandes	camarones frescos o congelados	44
1 grande	huevo duro	78
3 cucharadas	Puré de garbanzos (hummus)	69

Porción	Leche, queso, yogurt	Calorías
1	Tortilla de maíz de 6 pulgadas con una onza de queso bajo en grasa derretido	100
5	Trocitos de apio con una cucharada de mantequilla de maní	100
2 cucharadas	de queso crema bajo en grasa con la mitad de un “English muffin”	100
10	almendras sin sal	80
½ onza	semillas de girasol sin sal	78

Fuente: USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 19

**¡Podemos!**® es un programa desarrollado por los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por su siglas en inglés). **¡Podemos!** ofrece instrucciones, herramientas y consejos gratuitos a los padres, personas a cargo del cuidado de niños y a las comunidades, para ayudar a los niños de 8 a 13 años a mantener un peso saludable mejorando su alimentación, aumentando su actividad física y reduciendo el tiempo que pasan delante de una pantalla.

Para obtener más información, visite <http://wecan.nhlbi.nih.gov/espanol> o llame al 1-866-359-3226.

**¡Podemos!** y los logotipos de **¡Podemos!** son marcas registradas del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health & Human Services, DHHS, por su siglas en inglés).

