



United States Department of Agriculture



MyPlate
MyWins

Hacking your snacks

Planning for healthy snacks can help satisfy hunger in between meals and keep you moving towards your food group goals.



Build your own

Make your own trail mix with unsalted nuts and add-ins such as seeds, dried fruit, popcorn, or a sprinkle of chocolate chips.



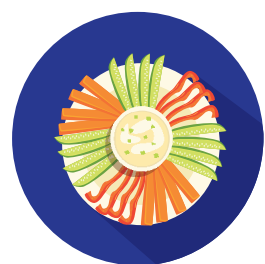
Prep ahead

Portion snack foods into baggies or containers when you get home from the store so they're ready to grab-n-go when you need them.



Make it a combo

Combine food groups for a satisfying snack—yogurt and berries, apple with peanut butter, whole-grain crackers with turkey and avocado.



Eat vibrant veggies

Spice up raw vegetables with dips. Try dipping bell peppers, carrots, or cucumbers in hummus, tzatziki, guacamole, or baba ganoush.



Snack on the go

Bring ready-to-eat snacks when you're out. A banana, yogurt (in a cooler), or baby carrots are easy to bring along and healthy options.



List more tips



United States Department of Agriculture



MiPlato
MisVictorias

Organización de los refrigerios

Planear refrigerios sanos puede ayudar a saciar el hambre entre comidas y permitirle cumplir con los objetivos de los grupos alimenticios.



Prepárelo usted mismo

Prepare su propia mezcla energética con nueces sin sal y agregue semillas, frutos secos, palomitas de maíz o unas pocas pepitas de chocolate.



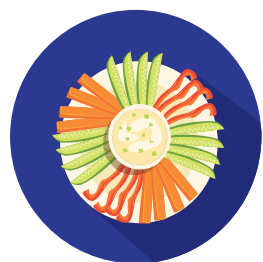
Prepare con antelación

Divida los refrigerios en porciones, en bolsas o recipientes, al volver a casa después de hacer la compra para que estén listos para llevar cuando los necesite.



Combínelos

Combine varios grupos alimenticios para crear refrigerios que satisfagan: yogur y bayas, manzana con mantequilla de cacahuate, galletitas de cereal integral con pavo y aguacate.



Coma vegetales interesantes

Dé vida a las vegetales crudas con salsas. Pruebe a untar pimientos, zanahorias o pepinos en hummus, tzatziki, guacamole o salsa de berenjena.



Refrigerios para llevar

Lleve refrigerios listos para comer al salir de casa. Un plátano, yogur (en una hielera) o zanahorias pequeñas son opciones sanas fáciles de llevar.



Listar más consejos
