

Healthy Snacks

Teens love to snack! When your child is hungry between meals, encourage her to grab healthy foods that will boost her energy, add important nutrients to her diet, and help her concentrate in school. Use these ideas for healthier snacking at home or on the go.



Stocking up

“There’s nothing in the house to eat!”

How many times have you heard that? Take your teen or tween shopping to pick out healthy snacks. If she has a hand in selecting items, she’ll be more apt to find something she likes at snack time.

● As you shop, get your child used to reading food labels. Suggest that she look for items



that are higher in fiber and vitamins and lower in fat, sodium, and sugar.

● Have her compare different brands of the same food—she may be surprised by the differences. The same type of canned soup, for example, can vary widely in sodium content. Finally, steer her away from foods with trans fats and hard-to-pronounce words (which are most likely chemicals).

● Make it more convenient to find nutritious snacks in the refrigerator by putting them at the front of the middle shelves. For example, keep fat-free milk, 100% juice, and flavored seltzer water at the front of your beverage shelf. You might put low-fat yogurt and leftovers from last night’s dinner on the shelf above. If your refrigerator has a pull-out snack drawer, that’s a good place for lean deli meats and reduced-fat cheeses.

● Put snacks like whole-grain crackers, almonds, or pretzels on a pantry shelf at eye level. To control portions, divide snacks into individual servings in zipper bags—when kids (or adults) eat directly from a package, they tend to overeat. Even better, ask your teen to help you bag the snacks so he sees what a healthy serving size looks like. He can check the nutrition label to find the size of one serving.

● Healthy snacks can be found throughout the grocery store. But a good rule of thumb is to concentrate on the outer aisles—that’s where the fresh produce, dairy products, and meats are usually located. Then, fill in with healthier canned and packaged items.

Ready to eat

When your teen comes in the door from school or activities, he’s probably famished. Make it easier for him to grab healthy snacks by keeping them where he can see them.

● Have a bowl of fresh fruit on the counter or as a centerpiece on your kitchen table. To keep your child interested, rotate what’s in the bowl. For instance, you might have Granny Smith apples, bananas, and dates one week, and bananas, kiwi, and peaches another week.



Shopping List

- fresh fruits and vegetables
- whole-wheat crackers, waffles, and cereals
- low-fat cheese like Colby, Monterey Jack, and string cheese
- peanut or sunflower butter
- fruit spread (no sugar added)
- dry-roasted nuts
- fat-free milk
- flavored yogurt (non-fat, low-fat)
- unsalted pretzels
- graham crackers
- whole-grain breads (sandwich, English muffins, tortillas, pitas)
- lean deli meats (turkey, ham, roast beef)
- canned tuna packed in water, light mayonnaise
- low-fat pudding
- all-fruit freezer pops

continued

Teen-friendly snacks

Variety keeps healthy snacks appetizing. Give your teen fresh ideas like these for snacks she can prepare herself.

- Oatmeal: It's not just for breakfast. Top with blueberries, chopped walnuts, or dried cherries—or all three!
- Sprinkle grated cheddar cheese over a corn tortilla. Fold in half, microwave for 20 seconds, and eat with salsa.
- Fill a waffle cone with cut-up fruit and low-fat vanilla yogurt.
- Combine nuts and dried fruits into a trail mix. *Example:* almonds, sunflower seeds, dried cranberries, dried apples.
- Make "applesauce pops." Put applesauce in paper cups, and cover with foil. Cut a slit in the center of the foil, and insert a wooden stick. Freeze until firm. To eat, peel off the foil and cup. *Tip:* Puree fresh or frozen berries in a blender, and stir into the applesauce before freezing.
- Peel a banana, and coat with yogurt. Roll in crushed whole-grain cereal, and freeze.



- Top a toasted whole-wheat waffle with low-fat yogurt and blueberries.
- Make "ants on a log" by spreading celery sticks with low-fat cream cheese. Top with raisins.
- Sprinkle 3 tbsp. grated Parmesan cheese on 3 cups air-popped popcorn.
- Snack in a glass: Combine favorite fruits and yogurt in a blender, and puree until smooth. For instance, blend a banana, ½ cup orange juice, ½ cup fat-free vanilla yogurt, and 2–3 small ice cubes.

Out and about

Teens do a lot of their snacking away from home. Encourage your child to make healthy choices with these suggestions.

- Look for healthier items in vending machines. Some machines have fresh fruit, cereal bars, and baked crackers, for instance. And your teen is likely to find bottled water in machines at school, community centers, or sporting events.

Dip it!

Dipping makes snacks more fun. For healthy combinations, suggest that your child dip:

- baby carrots, red and green bell pepper slices, and grape tomatoes in low-fat salad dressing
- pretzels in yogurt
- pita chips in hummus
- animal crackers in low-fat pudding
- bread sticks in salsa
- graham crackers in applesauce

Idea: For a healthy vegetable dip, reduce the fat in creamy salad dressing by adding 1 to 2 tbsp. low-fat plain yogurt to 3 tbsp. bottled ranch dressing.

- At a snack bar, he might choose an unsalted pretzel with mustard or one slice of cheese pizza. Water is a better choice than soda or a sports drink. *Tip:* For a community event, encourage your child to take a healthy snack from home so he's not tempted by the snack bar food.
- It's not easy to find healthy snacks at a movie theater. Suggest that your teenager eat something before he goes—that way, he won't be starving when he gets there. Then, he can drink water rather than soda and get a small bag of popcorn with no added butter or salt.

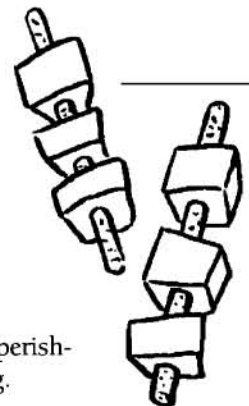
Quick snacks to pack

When your busy teen is on the go, help him avoid sugary and high-fat choices with take-along snacks like these:

- Make sandwiches such as lean ham and mustard on rye bread or cream cheese and olives on a whole-grain dinner roll.
- Cut oranges into quarters, or take along tangerines or clementines (they can be peeled easily).
- Spread mustard on a slice of turkey, and wrap around a sesame stick for an inside-out sandwich.

- Bag up carrot and celery sticks or broccoli and cauliflower florets.
- Buy individual cups of fruit (mandarin oranges, peaches, pears) packed in their own juice.
- Put cubes of low-fat cheese on pretzel sticks for a "snack kabob."

Note: Pack meats, cheeses, and other perishable foods in a cooler or an insulated bag.



Editor's Note: Teen Food & Fitness™ is reviewed by a registered dietitian. Consult a physician before beginning any major change in diet or exercise.

Meriendas sanas

¡A los adolescentes les encanta botanear! Cuando sus hijos tengan apetito entre comidas, anímelos a comer alimentos sanos que les darán energía, añadirán nutrientes importantes a su dieta y les ayudarán a concentrarse en sus estudios. Use estas ideas para meriendas más sanas en casa y fuera de casa.



Almacenar

“¡No hay nada que comer en casa!”
¿Cuántas veces ha escuchado usted esto? Llévase a su hija de compras para elegir botanas saludables. Si participa en la selección, lo más probable es que encuentre algo que le guste de merienda.

● Cuando compran, acostumbre a su hija a leer las etiquetas de los alimentos. Sugírela que busque



cosas que son ricas en fibra y vitaminas y bajas en grasas, sodio y azúcar.

● Dígale que compare también varias marcas del mismo alimento: quizá le sorprendan las diferencias. El mismo tipo de sopa enlatada, por ejemplo, puede variar enormemente en el contenido de sodio. Finalmente, disuádala de que compre comidas con grasas trans y palabras difíciles de pronunciar (que probablemente son aditivos químicos).

● Se encuentran botanas saludables por toda la tienda. Pero una norma útil es concentrarse en los pasillos del perímetro donde se encuentran las frutas y verduras, los lácteos y la carne. Completen la compra con productos enlatados y empaquetados.

Listo para comer

Cuando su hijo regresa de la escuela o de sus actividades, probablemente tiene mucho apetito. Le será más fácil comer una botana sana si usted las pone donde pueda verlas.

● Coloque un cuenco con fruta fresca en el mostrador de la cocina o como centro de mesa. Para mantener su interés rote lo que ponga en el cuenco. Por ejemplo, podría poner manzanas Granny Smith, bananas y dátiles una semana y bananas, kiwi y duraznos la siguiente.

● Haga más cómodo encontrar meriendas nutritivas en la nevera colocándolas en la parte delantera de los estantes del medio.

Por ejemplo, coloque la leche descremada, el jugo 100% natural y el agua de sabores con gas en la parte delantera del estante para las bebidas. Podría poner el yogurt descremado y las sobras de la noche anterior en el estante de encima. Si su refrigerador tiene un cajón, ése es el sitio ideal para los embutidos magros y los quesos con poca grasa.

● Coloque botanas como galletas saladas integrales, almendras o pretzels en un estante de la despensa a la altura de los ojos. Para controlar el tamaño de las porciones, divídalas en porciones individuales en bolsitas con cierre: cuando los niños (o los adultos) comen directamente del paquete, tienden a comer en exceso. Todavía mejor, pídale a su hijo que le ayude a usted a meter los alimentos en bolsas para que aprenda el tamaño de una porción sana. Puede leer el panel de nutrición de los paquetes para averiguar el tamaño de una porción.



Lista de la compra

- frutas y verduras frescas
- galletitas saladas, waffles y cereales integrales
- queso bajo en grasa como Colby, Monterey Jack, y queso en hebras
- manteca de cacahuete o de pipas de girasol
- fruta para untar (sin azúcar)
- frutos secos tostados
- leche sin grasa
- yogurt con sabores (sin grasa, bajo en grasa)
- pretzels sin sal
- galletas integrales
- pan integral (de sándwich, molletes, tortillas, pitas)
- embutidos magros (pavo, jamón, rosbif)
- atún enlatado en agua, mayonesa baja en grasa
- pudín bajo en grasa
- paletas de fruta congeladas

¡Mójalo!

Mojar añade placer a los tentempiés. Sugiera a su hija que moje en estas sanas combinaciones:

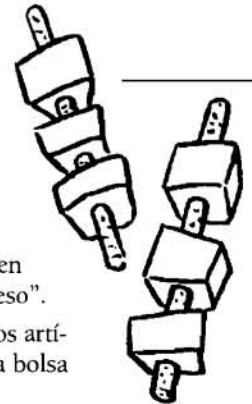
- mini zanahorias, tiras de pimiento verde y rojo y tomatitos en aliño para ensalada bajo en grasa
- pretzels en yogurt
- chips de pan pita en hummus
- galletas en pudín bajo en grasa
- palitos de pan en salsa
- galletas integrales en compota de manzana

Idea: Para una salsa sana para vegetales, reduzca la grasa en aliño cremoso para ensaladas añadiendo de 1 a 2 cucharadas de yogurt natural bajo en grasa a 3 cucharadas de aliño rancho de frasco.

cereal y galletitas saladas horneadas, por ejemplo. Y probablemente su hijo encuentre agua embotellada en la escuela, los centros comunitarios y los eventos deportivos.

● En un puesto de venta podría elegir pretzels sin sal con mostaza o un trozo de pizza con queso. El agua es mejor que la soda o las bebidas deportivas. *Idea:* Anímelo a llevarse una merienda sana de casa para un evento comunitario y así no sentirá la tentación de comprar comida en el puesto de venta.

● No es fácil encontrar botanas saludables en un cine. Sugíerale a su adolescente que coma antes de ir: así no estará muerto de hambre cuando llegue al cine. A continuación puede beber agua en vez de refrescos y comprar una bolsa pequeña de palomitas sin mantequilla o sal.



- Metan palitos de zanahoria y apio o flores de brécol y coliflor en bolsas de plástico.
- Compren tazas individuales de fruta (mandarinas, duraznos, peras) en su jugo.
- Ensarten daditos de queso bajo en grasa en palitos de pretzel haciendo "kabobs de queso".

Nota: Empaqueten carnes, quesos y otros artículos perecederos en una neverita o en una bolsa con aislamiento térmico.

Meriendas sanas

Botanas para adolescentes

La variedad hace que las botanas sean apetitosas. Dele a su adolescente ideas nuevas como las siguientes para meriendas y tentempiés que puede preparar ella misma.

- **Avena:** No es sólo para el desayuno. Añadan arándanos, trozos de nueces o cerezas secas ¡o las tres cosas!
- Recubran una tortilla de maíz con queso cheddar. Dóblenla por la mitad, cocinen en el microondas durante 20 segundos y acompañenla con salsa.
- Llenen un cucurucho de helado con trozos de fruta y yogurt de vainilla bajo en grasa.
- Hagan una mezcla energética combinando nueces y fruta seca. *Ejemplo:* almendras, pipas de girasol, arándanos ácidos secos, manzanas secas.
- Pelen una banana y recúbranla con yogurt. Rebócenla con cereal integral machacado y congélenla.

● Hagan "paletas" de manzana.

Pongan compota de manzana en vasos de papel y cubran con papel de aluminio. Corten una ranura en el centro del papel de aluminio y metan por ella un palito. Congelen hasta que se endurezca. Para comerlas, retiren el papel de aluminio y el vaso de papel. *Idea:* Hagan



puré de bayas frescas o congeladas en la batidora y mezclen con la compota antes de congelarla.

- Cubran un waffle integral tostado con yogurt descremado y arándanos.
- Hagan "hormigas sobre un leño" extendiendo crema de queso baja en grasa sobre ramas de apio. Cubran con pasas.
- Espolvoreen 3 cucharadas de parmesano rallado sobre 3 tazas de palomitas de maíz cocinadas con aire.
- Botana en vaso: Combinen sus frutas favoritas y yogurt en una batidora y procesen la mezcla hasta conseguir un puré suave. Por ejemplo, mezclen 1 banana, ½ taza de jugo de naranja, ½ taza de yogurt descremado y 2-3 cubitos de hielo.

De paseo

Los adolescentes toman la mayoría de sus tentempiés fuera de casa. Anime a su hijo a elegir opciones sanas con estas sugerencias.

● Debería comprar las botanas más saludables en las máquinas expendedoras. Algunas máquinas tienen fruta fresca, barras de

Botanas para llevar

Cuando su hijo tenga ocupaciones fuera de casa, ayúdelo a que evite las botanas con azúcar y grasa llevándose de casa meriendas como éstas:

- Hagan sándwiches de pan de centeno con jamón magro y mostaza o panecillos integrales con crema de queso y aceitunas.
- Llévense naranjas (cortadas en cuartos), tangerinas o clementinas.
- Extiendan mostaza sobre un filete de pavo y enróllenlo alrededor de un palito de pan con ajonjolí.

Nota editorial: La revisión de *Teen Food & Fitness*™ corre a cargo de un especialista en dietética. Consulte a su médico antes de introducir cambios importantes en la dieta o en el ejercicio físico.

