NeighborHealth
Let's Get Movin'

# PAIR YOUR SNACKS
# AND FEEL MORE ENERGIZED!

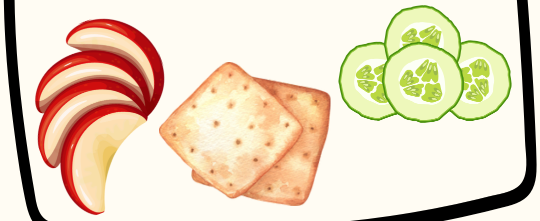
## WHAT IS A PAIRED SNACK?

**Paired snacks** combine foods from two different food groups. When we choose paired snacks, we get **a greater variety of nutrients** and feel more **energized** and **satisfied** between meals!

## HOW CAN YOU MAKE A PAIRED SNACK?

To build a quick and nutritious paired snack, we combine a **fruit, vegetable**, or **whole grain** with a **healthy fat** OR **protein.**

**FRUIT, VEGETABLE, OR WHOLE GRAIN**



+

**HEALTHY PROTEIN**

**OR**

**HEALTHY FAT**

## WHY DO WE WANT TO START WITH A FRUIT, VEGETABLE, OR WHOLE GRAIN?

Fruits, vegetables, and whole grains are **high in fiber.** This is the part of a plant our bodies can't digest. High-fiber foods **break down into energy more slowly,** which **helps our digestion, stabilizes our blood sugar**, and helps us **feel more satisfied** for longer after eating. It can also help **regulate our mood** and **stress level!**

## WHAT FOODS ARE A SOURCE OF HEALTHY PROTEIN?

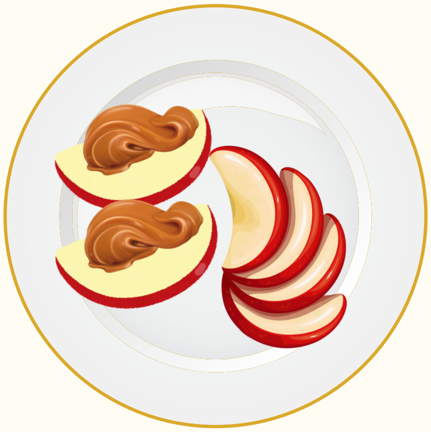
Healthy proteins can be **animal-based,** like chicken, turkey, eggs, cheese, and yogurt, or **plant-based**, like beans, lentils, chickpeas, nuts, and seeds. Protein helps build muscle and strength.

## WHAT FOODS HAVE HEALTHY FATS?

You can find healthy fats in **vegetable oils** like olive oil, **nuts**, **nut butters, seeds**, and **fish**! Healthy fats help nourish our brains.

**FLIP THIS PAGE OVER FOR SOME EXAMPLES OF OUR FAVORITE PAIRED SNACKS!**

# PAIR IT UP!

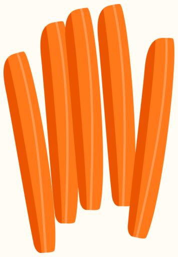


***1 apple** (fruit) +*
***2 tablespoons of nut butter** (healthy protein / fat)*

## WHEN DO WE EAT SNACKS?

**Snacks** are a smaller amount of food that we eat **between meals** to sustain our energy.

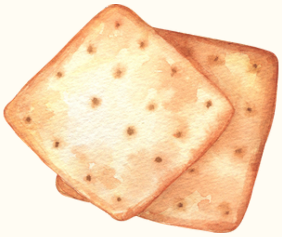
When making a snack, your portion will be **smaller than a meal**. Choose a **6-inch** plate and build your own paired snack!



Carrots

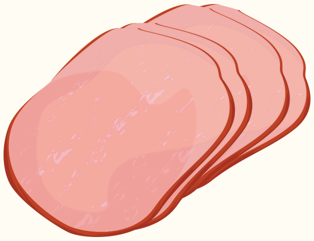
+

Hummus

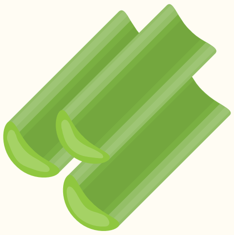


Whole Grain Crackers (Triscuits)

+



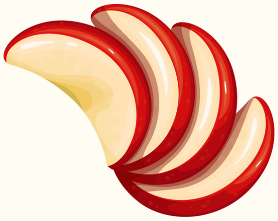
Turkey slices



Celery

+

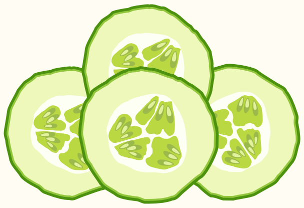
Avocado yogurt dip



Apple slices

+

Peanut / Nut butter



Cucumber slices

+

Cheese

Strawberries

+

Plain, whole-milk yogurt

NeighborHealth
Let's Get Movin'

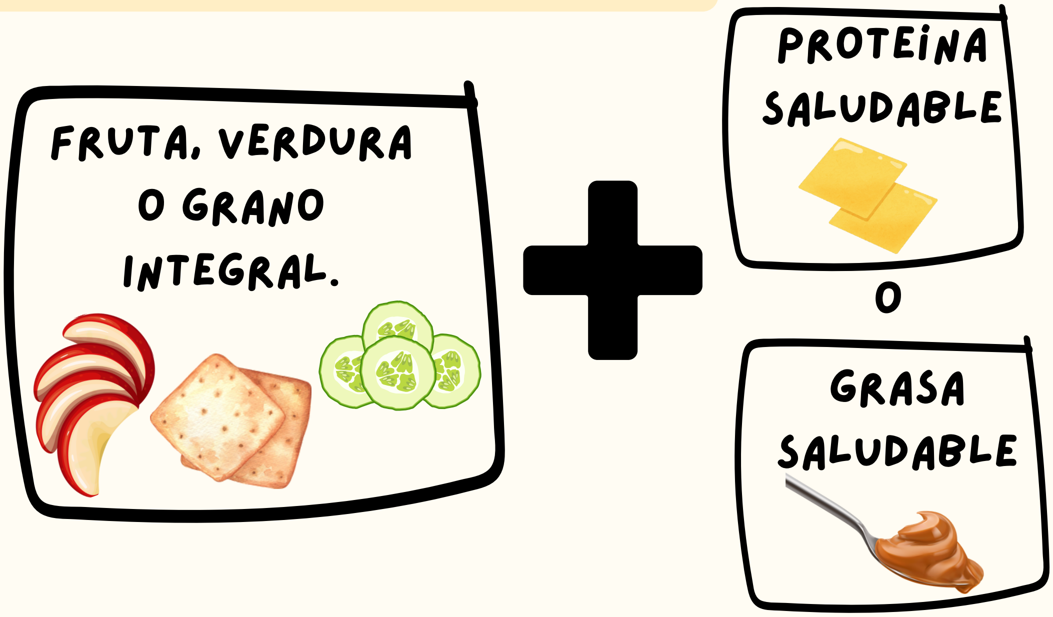
# COMBINA TUS SNACKS
# ¡Y SIÉNTETE CON MÁS ENERGÍA!

## ¿QUÉ ES UN SNACK COMBINADO?

Los **snacks combinados** combinan alimentos de dos grupos diferentes. Cuando elegimos snacks combinados, obtenemos una **mayor variedad de nutrientes** y nos sentimos **más llenos de energía y satisfechos** entre comidas.

## ¿CÓMO PUEDES HACER UN SNACK COMBINADO?

Para preparar un refrigerio combinado rápido y nutritivo, combinamos una **fruta, verdura** o **grano integral** con una **grasa saludable** O **proteína.**



FRUTA, VERDURA O GRANO INTEGRAL.

+

PROTEÍNA SALUDABLE

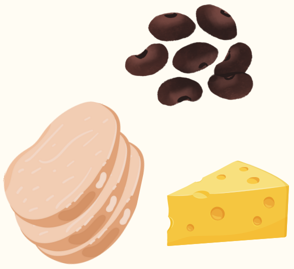
O

GRASA SALUDABLE

## ¿POR QUÉ QUEREMOS EMPEZAR CON UNA FRUTA, UNA VERDURA O UN CEREAL INTEGRAL?

Las frutas, las verduras y los cereales integrales tienen un **alto contenido de fibra**, que es la parte de las plantas que nuestro cuerpo no puede digerir. Los alimentos ricos en fibra **se descomponen en energía más lentamente**, lo que **favorece la digestión, estabiliza el nivel de azúcar en sangre** y nos ayuda a **sentirnos más satisfechos** durante más tiempo después de comer. ¡También puede ayudar a **regular nuestro estado de ánimo** y **el nivel de estrés**!

## ¿QUÉ ALIMENTOS SON FUENTE DE PROTEÍNAS SALUDABLES?



Las proteínas saludables pueden ser de **origen animal**, como el pollo, el pavo, los huevos, el queso y el yogur, o de **origen vegetal**, como los frijoles, las lentejas, los garbanzos, los frutos secos y las semillas. Las proteínas ayudan a desarrollar los músculos y la fuerza.

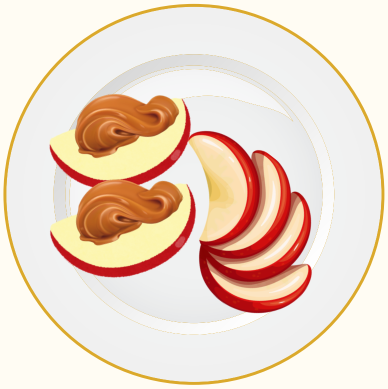
## ¿QUÉ ALIMENTOS TIENEN GRASAS SALUDABLES?

¡Puedes encontrar grasas saludables en **aceites vegetales** como el aceite de oliva, **nueces, mantequillas de nueces, semillas y pescado**! Las grasas saludables ayudan a nutrir nuestro cerebro.

**¡PASE ESTA PÁGINA PARA VER ALGUNOS EJEMPLOS DE NUESTROS BOCADILLOS COMBINADOS FAVORITOS!**

NeighborHealth
Let's Get Movin'

# ¡EMPAREJALO!

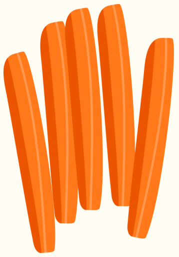


***1 manzana*** *(fruta) +*
***2 cucharadas de mantequilla de nueces***
*(proteína/grasa saludable)*

## ¿CUÁNDO COMEMOS SNACKS?

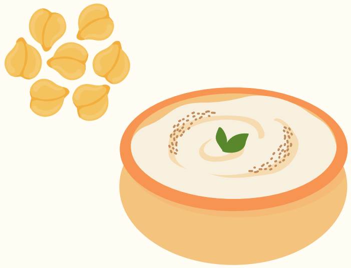
Los **snacks** son cantidades más pequeñas de comida que comemos **entre comidas** para mantener nuestra energía.

Al preparar una merienda, su porción será **más pequeña que la de una comida.** ¡Elige un plato de **6 pulgadas** y crea tu propio refrigerio combinado!

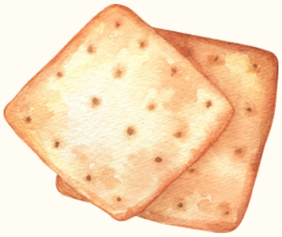


Zanahorias

+

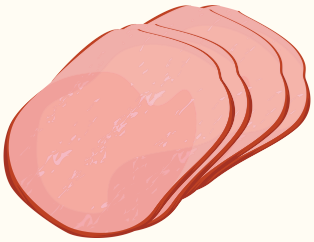


Hummus

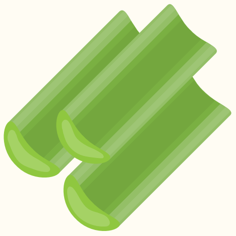


Galletas de grano entero (Triscuits)

+

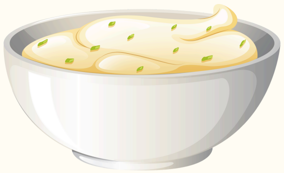


Rebanadas de pavo

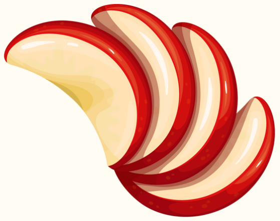


Apio

+

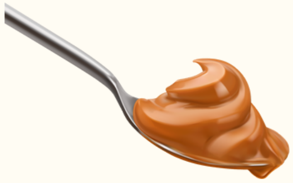


Avocado yogurt dip

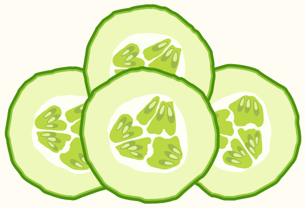


Rodajas de manzana

+

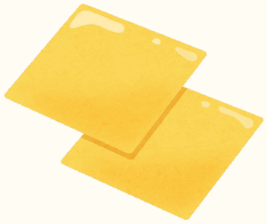


Mantequilla de maní/nuez

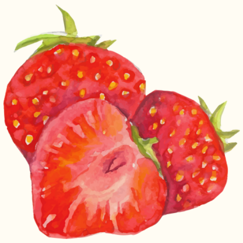


Rodajas de pepino

+

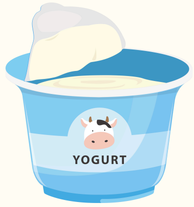


Queso



Fresas

+



Yogur natural de leche entera