



Snack smarter

Aetna Better Health® of California
Learn about the benefits of little bites

aetna®

29.03.331.1-ABHCA (5/18)

aetnabetterhealth.com/california

Eating between meals can be a bad habit. But with the right choices, snacking can increase your energy level, enhance your memory and mood, improve your nutrition and help you manage your weight.

Smart snacking tips

- Plan ahead with small snacks. Take them with you to work and on the go. If you do this, vending machine snacks or fast foods will not tempt you.
- Keep healthy snacks visible and within reach. Put whole fruit out in a bowl on the counter or cut up vegetables in advance.
- Stay away from fruit juices, energy drinks and flavored coffees. They add sugar and calories without adding nutrition.
- Think before you snack. Ask yourself if you are snacking from hunger or boredom.

Healthy snack ideas

- ½ banana rolled in 1 tablespoon frozen semisweet chocolate chips
- ½ cup grapes plus 1 stick light mozzarella string cheese
- 5 whole-grain crackers with ½ cup cottage cheese
- ¼ cup hummus and 3 carrot sticks
- ½ cup pumpkin seeds in shell
- Half a turkey sandwich on whole-grain bread
- 1 tablespoon peanut butter and a medium apple
- 1 ounce package of almonds

Benefits of a healthy snack

Less than 200 calories:

- Holds you over until mealtime

At least 3 grams of fiber:

- Helps with energy

5 grams of protein:

- Helps you feel full

Less than 12 grams of fat:

- Helps you stay within daily limits of fat intake

Low in sugar:

- Helps you lose weight

What about the kids?

Snacking is important for growing, busy bodies. Small, healthy snacks don't interfere with mealtimes.

Try:

- ¾ cup vanilla yogurt with 1 sliced apple or pear for dipping
- ½ cup wheat-squares cereal mixed with ¼ cup unsweetened dried fruit
- ½ cup oatmeal topped with 2 teaspoons ground flaxseed and 1 teaspoon maple syrup
- 3 whole-wheat graham crackers
- 2 clementines or 1 cup strawberries
- ½ cup unsweetened applesauce

Questions? - Call Member Services at 1-855-772-9076.

This is general health information and should not replace the advice or care you get from your provider. Always ask your provider about your own health care needs.

Aetna is the brand name used for products and services provided by one or more of the Aetna group of subsidiary companies, including Aetna Life Insurance and its affiliates (Aetna).

The Aetna logo is displayed in a bold, purple, lowercase sans-serif font. A registered trademark symbol (®) is located at the top right of the letter 'a'.

aetnabetterhealth.com/california

©2018 Aetna Inc.
29.03.331.1-ABHCA (5/18)

Comer entre comidas puede ser un mal hábito. Pero con las elecciones correctas, comer refrigerios puede aumentar su nivel de energía, mejorar su memoria y ánimo, mejorar su nutrición y ayudar a controlar su peso.

Consejos para comer refrigerios de manera inteligente

- Planifique con anticipación los refrigerios pequeños. Lévelos al trabajo y a donde vaya. Si lo hace, los refrigerios de máquinas expendedoras o las comidas rápidas no lo tentarán.
- Tenga refrigerios saludables a la vista y a su alcance. Coloque frutas enteras en un bol sobre la mesada o corte verduras con antelación.
- Manténgase alejado de los jugos de fruta, las bebidas energéticas y los cafés saborizados. Agregan azúcar y calorías sin aportar nutrientes.
- Píense antes de comer un refrigerio. Pregúntese si come el refrigerio por hambre o por aburrimiento.

Ideas saludables para refrigerios

- ½ banana recubierta con 1 cucharada de chispas de chocolate semiamargo congeladas
- ½ taza de uvas más 1 barra de queso mozzarella liviano en tiras
- 5 galletas integrales con ½ taza de requesón
- ¼ taza de humus y 3 trozos de zanahoria
- ½ taza de semillas de zapallo con cáscara
- Medio sándwich de pavo con pan integral
- 1 cucharada de mantequilla de maní y una manzana mediana
- 1 paquete de 1 onza de almendras

Beneficios de un refrigerio saludable

- Menos de 200 calorías:**
 - Lo mantiene en control hasta la hora de la comida
- Al menos 3 gramos de fibra:**
 - Ayuda con la energía
- 5 gramos de proteína:**
 - Lo ayuda a sentirse lleno
- Menos de 12 gramos de grasas:**
 - Lo ayuda a mantenerse dentro de los límites diarios de ingesta de grasas
- Bajo contenido de azúcar:**
 - Lo ayuda a perder peso

¿Qué sucede con los niños?

Comer refrigerios es importante para el cuerpo activo y en crecimiento. Los refrigerios pequeños y saludables no interfieren en las comidas.

Pruebe:

- ¾ taza de yogur de vainilla con 1 manzana o pera en rodajas para acompañar
- ½ taza de cuadrados de cereal mezclados con ¼ taza de frutas secas sin azúcar
- ½ taza de avena cubierta con 2 cucharaditas de linaza molida y 1 cucharadita de jarabe de arce
- 3 galletas integrales tipo "Graham"
- 2 clementinas o 1 taza de fresas
- ½ taza de compota de manzana sin azúcar

¿Tiene preguntas? Llame al Departamento de Servicios para miembros al **1-855-772-9076**. Esta información de salud es de carácter general y no sustituye las instrucciones ni la atención de su proveedor. Siempre consulte con su proveedor sobre sus necesidades particulares de atención médica.

Aetna es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías subsidiarias de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance y sus filiales (Aetna).



aetnabetterhealth.com/california

©2018 Aetna Inc.
29.03.331.1-ABHCA (5/18)

29.03.331.1-ABHCA (5/18)

aetnabetterhealth.com/california

aetna[®]

Aetna Better Health[®] of California
Aprenda sobre los beneficios de los
bocados pequeños

Coma más sano

