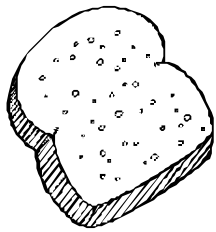




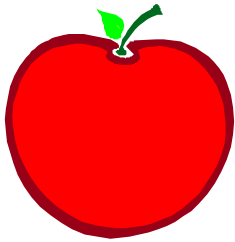
## La Pirámide Guía de Alimentos: Ideas para Bocadillos

*(The Food Guide Pyramid: Snack Ideas)*



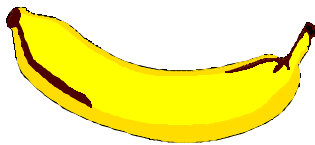
### Frutas

Pruebe frutas frescas, enlatadas,  
congeladas, o secas  
Jugo de fruta  
Trozos de manzana  
Albaricoque (damasco)  
Pedazos de plátano  
Moras  
Secciones de toronja  
Uvas  
Pedazos de melón o nectarina  
Secciones o “ruedas” de naranja  
Pasas



### Vegetales

Pruebe vegetales crudos, enlatados, o  
congelados  
Pedazos de brócoli  
Trozos de col  
Palitos de zanahoria o apio  
Trozos o rebanadas de pepino  
Rebanadas o anillos de pimiento verde  
Tiras de camote o nabo  
Trozos de tomate o tomates pequeñas  
Rebanadas de calabacín



### Leche y Queso

Yogurt  
Cubitos de queso

### Pan, Cereal y Pasta

Galletas  
Galletas Graham  
Galletas de trigo entero  
Cereal  
Grano entero o enriquecido:  
Tortillas  
Pan  
Biscuit  
Pan de maíz  
Muffin  
Rollos

### Carne, Pollo, Pescado y Huevos

Huevo frito  
Huevo duro o revuelto  
Trozos o rebanadas de carne  
Ensalada de atún

### Frijoles Secos y Guisantes/ Chícharos

Aderezo de fríjol  
Mantequilla de cacahuete/ maní  
Sopa de fríjol

### Combinaciones

Mini-pizza con vegetales  
Cereal con nueces  
Bolas de plátano y mantequilla de  
cacahuete/ maní  
Sandwiches tostados con queso