

Los bocadillos inteligentes pueden ser buenos para usted



Lleve sus bocadillos por buen camino

¿Cuando era niño le enseñaron que comer bocadillos no era bueno? Sentirá alivio al saber que, en realidad, comer bocadillos puede ser bueno para usted, siempre y cuando lo haga en forma saludable y con moderación. Pruebe reemplazar sus bocadillos por estas ricas opciones que seguramente deleitarán a sus papilas gustativas:

En lugar de

Trocitos de tortilla fritos
Pastel de chocolate
Helado
Budín elaborado con leche entera
Rosquillas

Disfrute

Trocitos de tortilla horneados con contenido reducido de sodio
Torta ángel
Helado de frutas
Budín elaborado con leche descremada
Bagel de grano integral

Obtenga más ideas sobre bocadillos de Blue Access[®] for Members en www.bcbsil.com.



**BlueCross BlueShield
of Illinois**

Fuente: American Heart Association

46327.0706L