

# 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  
**Whole Grain** Bagel

Obtenga más ideas sobre bocadillos de Blue Access® for Members en [www.bcbstx.com/trs](http://www.bcbstx.com/trs).



BlueCross BlueShield  
of Texas

