

### **Llevar un almuerzo sano**

A los niños que comen un almuerzo sano les va mejor en la escuela. El almuerzo no necesariamente debe ser aburrido o poco sano. Puede escoger opciones sanas sin aburrirse de los sándwiches. Está bien escoger y seleccionar los alimentos que al parecer no van juntos. Solamente asegúrese de seleccionar una variedad de alimentos de cada uno de los diferentes grupos alimenticios.

#### **¿Qué debe llevar?**

El mejor almuerzo es uno con alimentos de los distintos grupos. La opinión de su hijo es importante. Los niños que ayudan a escoger y preparar las comidas tienden a comer mejor. Para que su hijo aprenda y escoja opciones más sanas, a continuación se dan algunas recomendaciones:

- Intente conseguir al menos tres diferentes grupos de alimentos; proteínas, productos lácteos, cereales, frutas y verduras.
- Ofrezca agua, leche descremada o con 1 % de grasa, o bebidas sin endulzar.

#### **¿Cómo puedo hacer sándwiches divertidos?**

- Pruebe con distintos tipos de panes, como de masa fermentada, de centeno e integral. Corte el pan de formas variadas. Use cortadores de galletas para hacer formas divertidas.

El pan para sándwich no es la única opción: los muffins ingleses, mini bagels, tortillas integrales, pan pita integral, galletas saladas integrales, panqueques, tortas de arroz, pan tostado francés, waffles integrales, panecillos o los panes de bollo, hacen que los sándwiches sean completos y deliciosos. Además de la mantequilla de maní, hay muchos alimentos con proteínas que puede ponerle a un sándwich. Pruebe con pollo, atún, huevos, queso semidescremado, frijoles, jamón magro, queso tipo cottage o con la carne que sobró de la cena.

- No olvide agregarle verduras al sándwich.

#### **¿Qué más puedo enviar para el almuerzo aparte de sándwiches?**

- Envíe sobrantes, como trozos de pizza, ensalada de pastas, guisos o espaguetis. Su hijo los puede comer fríos o calientes.
- Prepare la ensalada y envíela en una bolsa. Ponga lechuga, su verdura favorita, trozos de queso, huevos duros o sobrantes de pechuga de pollo cocida en una bolsa plástica. Ponga un aderezo bajo en grasas en un recipiente por separado.



- Esparza un poco de mantequilla de maní en un tallo de apio. Ponga encima pasas u otra fruta deshidratada cortada en cubitos para simular hormigas en un tronco.
- Deletree palabras y haga caritas felices con verduras cortadas, tiritas de pretzels o cereales.
- Pruebe aderezos o salsas bajas en grasa, hummus, crema de frijoles o mantequilla de maní, es divertido untarlos en verduras, frutas y pretzels.

### Excelentes almuerzos para la escuela:

- Pan integral con mantequilla de maní y sándwich de granola; yogur de vainilla; rodajas de plátano deshidratado; naranja fresca; leche.
- Bagel integral con queso crema semidescremado y tomate; zanahorias pequeñas y aderezo ranchero reducido en grasas; fresas frescas; leche.
- Tiras de pollo horneado; totopos de tortilla horneada; tiras de pimiento rojo; uvas frescas; agua.
- Rollos de carnes frías: pavo y queso semidescremado enrollado en una tortilla; surtido de verduras frescas con aderezo ranchero reducido en grasas para remojar trozos de melón; leche.
- Pechuga de pavo, brotes (gérmen de soya), aderezo de mostaza y miel en un panecillo integral; queso tipo cottage semidescremado; yogur cubierto con frutos secos o pasas; manzana; agua.
- Pollo cortado en cubitos, tomates y lechuga en pan pita; yogur semidescremado; damasco deshidratado o trozos de piña fresca; agua.
- Pan pita relleno con verduras frescas; queso de hebra; yogur semidescremado; naranja; leche.

### ¿Qué pasa con los refrigerios?

- **Fruta:** Fruta fresca, tazas de fruta fresca envasada en su propio jugo, ½ taza de fruta enlatada en su propio jugo o ¼ de taza de pasas o Craisins®.
- **Verduras:** Verduras frescas con salsa o una ensalada con un aderezo bajo en grasas.
- **Productos lácteos:** 1 taza de leche descremada o con 1 % de grasa, queso de hebra, yogur light o queso semidescremado.
- **Proteína:** Huevo duro, 1 cucharada de mantequilla de maní, ¼ de taza de frutos secos, 1 oz de carnes frías (1 a 2 rebanadas) o ¼ de taza de hummus.
- **Cereales:** 1 porción de cereal seco sin azúcar, 6 galletas Triscuit® reducidas en grasas, 1 rebanada de pan integral, ½ muffin inglés integral, 3 tazas de palomitas de maíz cocinadas con aire o preparadas en el microondas, tortilla integral de 6 pulgadas, barra de granola o pretzels.
- **Combinaciones frías:** Apio y mantequilla de maní, manzanas con salsa de yogur, carnes frías enrolladas en tortilla, galletas saladas con queso, mezcla de frutos secos preparada en casa, hummus con pan pita o queso tipo cottage semidescremado y fruta.



## Consejos de seguridad para los alimentos

Maneje los alimentos de manera segura cuando empaque un almuerzo para la escuela. Recuérdeles a los niños que se laven las manos antes de comer. Mantenga los alimentos fríos, fríos, y los alimentos calientes, calientes. Use una lonchera con aislante y con una bolsa de hielo. También puede intentar congelar una botella de agua o un yogur. Se descongelará para la hora del almuerzo, pero mantendrá los demás alimentos fríos. Enseñe a sus hijos a mantener sus loncheras lejos de la luz directa del sol. Asegúrese de lavar las loncheras que tienen aislante después de cada uso. Mantenga los alimentos calientes en termos lejos de los alimentos fríos.

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.**