

Opciones Para Un Almuerzo Más Saludable

Hoy su hijo/a ha aprendido sobre lo importante que es un almuerzo equilibrado. Utilice las siguientes ideas para prepararlo.



Fruta: Melón, uvas, plátanos, arándanos, kiwi, clementinas, naranja, trozos de manzana o pera con unas gotas de jugo de limón o naranja para que la manzana no se ponga oscura, etc.



Verduras: Pimiento, apio, pepino, brócoli, zanahorias, jícama, coliflor, maíz, camote anaranjado, tomates, etc.



Granos Integrales: Pan, pita, galletas o tortillas integrales. Los granos integrales, como arroz integral, quinoa, cebada, avena, etc.



Proteína Magra: Pescado, jamón sin grasa o carne de ves, pollo, pavo, huevos duros, mantequillas de nueces, frijoles, semillas, nueces, etc.



Lácteos u otros productos ricos en calcio: Baja en grasa o leche libre de grasa, palitos de queso, yogur, queso cottage, leche de soya, leche de arroz o almendra, etc.



¿Y los antojos? Está bien si los incluimos en el almuerzo? ¡Por supuesto!
¡La clave de una alimentación saludable es el equilibrio!

¡Cuando piense en algún antojo tenga en cuenta el tamaño! Una galleta pequeña o un trozo de chocolate. Si prefiere un refrigerio “salado” puede empacar unos cuantos “pretzels” o papitas. ¡La leche con chocolate se considera también como un antojo!