

## 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 (bananas), 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, guisantes sugar snap, jícama, coliflor, maíz, batata, tomates, etc.



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



**Proteína Magra:** Pescado, jamón magro o carne de vaca, 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 caprichos? Está bien si los incluimos en el almuerzo? Por supuesto! La clave de una alimentación saludable es el equilibrio!

**Cuando piense en algún capricho tenga en cuenta el tamaño!** Una galleta pequeña o un trozo de chocolate. Si prefiere una merienda "salada" puede empacar unos cuantos "pretzels" o papitas. La leche de chocolate se considera también como un capricho!