

¡Empaque un Almuerzo Saludable!

Kids
CanDo
it!



Lista de Chequeo Para Almuerzos Saludables

Incluya CADA UNO de estos ingredientes clave para un almuerzo saludable:

- Fruta**
Trate rebanadas de manzana, melón, fresas, uvas, peras, plátanos, kiwi, papaya o mango.
- Verduras**
Trate trozos de pimiento (verde, rojo, anaranjado o amarillo), brécol, zanahorias en miniatura, guisantes con cáscara (snap peas), palitos de zapallito (zucchini), tomates uvita, apio, rebanadas de pepino, coliflor.
- Proteína**
Incluya una proteína baja en grasa como carnes magras de tipo fiambre, pollo asado sin pellejo, atún empacado en agua, pavo, huevos duros, crema de cacahuate natural o crema de almendra, requesón de 1%.
- Productos lácteos o comida rica en calcio**
Trate leche baja en grasa o descremada, leche de soya, yogur bajo en grasa, palitos de queso mozzarella, jugo de naranja fortificado con calcio.
- Granos integrales**
Incluya comidas que alisten en la etiqueta un grano integral como primer ingrediente, como el pan, el pan de pita, tortillas o galletas de trigo integral.

Los Almuerzos Saludables Ayudan a los Chicos....

- a mantenerse alerta y con energía todo el día
- a hacer mejor trabajo en la escuela
- a desarrollar cuerpos sanos
- a defenderse contra enfermedades como la gripe y la influenza
- a satisfacer una gran parte de sus necesidades nutritivas diarias

8 Consejos para Que los Chicos Coman un Almuerzo Saludable

- 1. Incluya por lo menos una porción de fruta en cada almuerzo.** Trate de servir la fruta de varias maneras- entera, en rebanadas, en cubitos, o con yogur bajo en grasa para mojar (dip).
- 2. Para sandwiches, use pan integral en vez de pan blanco.** Seleccione panes que listen “trigo integral” o “grano integral” como el primer ingrediente.
- 3. Limite las galletas, bizcochitos de chocolate, hojuelas, y otros dulces horneados.** Están repletos de azúcar, grasas no saludables, y calorías.
- 4. Añada verduras a escondidas.** Añada verduras como rebanadas de pepino, pimiento verde, calabacín rebanado, y tomates a los sandwiches, rollos (wraps), y pan de pita relleno.
- 5. Anime a los chicos a beber leche de 1% ó descremada.** La leche es una buena fuente de calcio, vitamina D, y proteína. Las sodas, los refrescos de fruta, kool-aid, y los refrescos deportivos están repletos de azúcar y calorías, y casi no tienen valor nutritivo.
- 6. Cambie el jamón, embutido de Bolonia, salami, y otras carnes fiambre altas en grasa por alternativas bajas en grasa.** Pruebe la pechuga de pavo baja en grasa o magra, la pechuga de pollo, carne de res asada, o atún empacado en agua.
- 7. Si empaca jugo de fruta, asegúrese que sea 100% jugo.** El jugo de fruta abunda en vitaminas y minerales; sin embargo, es alto en calorías, así que limite su consumo a una taza por día. Tenga cuidado con las bebidas de fruta como Sunny Delight, Hi-C, Fruitopia, y Capri Sun- que no contienen más de 10% de jugo, contienen mayormente azúcar y agua pasando como jugo de fruta.
- 8. Si incluye hojuelas, empaque las bajas en grasa o variedades horneadas.** Empaque hojuelas horneadas, pretzels, Cheerios, o galletas de grano integral bajas en grasa en vez de hojuelas de papa, maíz, tortilla u otras hojuelas.

Rellenos Sabrosos para Sandwiches, Pitas y Rollos

- Pollo, mayonesa baja en grasa, y apio
- Pavo, queso provolone, y rebanadas de manzana
- Pollo, pesto, y tomates secados al sol
- Atún enlatado, lechuga de hoja oscura, tomates, y huevo duro
- Pavo, mayonesa baja en grasa, espinaca, y uvas
- Frijoles negros, pimientos y calabacín asados, y queso bajo en grasa
- Manzanas, pasas, y queso crema bajo en grasa
- Aguacate, tomate, lechuga, y cilantro
- Pepinos, zanahorias, aceitunas negras, garbanzos, tomates secados al sol, y queso feta



Seguridad Con La Comida

- Las comidas perecederas como los productos lácteos (leche, queso, yogur), huevos, carne, pescado, pollo, y mayonesa se deben mantener FRÍOS y deben comerse dentro de 4 horas después de la preparación.
- Escoja una lonchera insulada o incluya un paquete congelado para mantener la lonchera fría.
- Hay muchas comidas que se pueden congelar antes de empacarlas, como sandwiches, yogur, queso, carne cocida, crema de cacahuate, y puré de huevos.

Ideas Saludables para Loncheras

West Coast Swing

- 1 Rollo California de tortilla
 - Cubra una tortilla de trigo integral con carne de pavo magra, queso crema bajo en grasa, aguacate, tomate y lechuga de hoja oscura. Enróllela y córtela por la mitad.
- 1 manzana verde, rebanada y untada con 1 cucharada de crema de cacahuate
- 1 taza de leche baja en grasa o descremada

South of the Border Celebration

- 1 South of the Border Pita Pocket de pollo (vea la receta)
- 1 naranja en rebanadas
- 1 taza de leche baja en grasa o descremada

South of the Border Pita Pocket de Pollo

- 4 pechugas de pollo sin hueso y sin pellejo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de cada una: polvo de ajo, polvo de cebolla, sal, pimienta negra y pimienta cayena
- 4 panes de pita de trigo integral
- 2 tomates, troceados
- 2 tazas de lechuga de hoja oscura, en tiras
- 1 aguacate rebanado
- Salsa

Direcciones (8 porciones): Corte el pollo en tiras. Caliente el aceite en una sartén y fría el pollo por 3 minutos. Añada las especias al pollo. Cocine hasta que no haya color rosado en la carne de pollo. Corte el pan de pita por la mitad, rellene con el pollo, y adórnelo con tomates, lechuga, aguacate, y salsa.

¡Disfrútelo caliente o frío!

CanDo

Coalition for Activity and Nutrition to Defeat Obesity

www.CanDoOnline.org

Supported By:
LiveWell Colorado

kids
CanDo
it!

Lista de Chequeo para un Almuerzo Saludable

Kids
CanDo
it!



Incluya **CADA UNO** de estos ingredientes para un almuerzo saludable

Fruta

Trate rebanadas de manzana, melón, fresas, uvas, peras, plátanos, kiwis, papayas, naranjas y mango.

Verduras

Trate rajadas de pimiento (verde, rojo, anaranjado o amarillo), brécol, zanahorias en miniatura, guisantes con cáscara (snap peas), palitos de zapallito, tomates uvita, apio, rebanadas de pepino, y coliflor.

Proteína

Incluya una proteína baja en grasa tal como carnes magras de tipo fiambre, pollo asado sin pellejo, atún empacado en agua, pavo, huevos duros, crema de cacahuate natural o crema de almendra, requesón de 1%.

Productos lácteos o comida rica en calcio

Trate leche baja en grasa o descremada, leche de soya, yogur bajo en grasa, palitos de queso mozzarella, jugo de naranja fortificado con calcio.

Granos Integrales

Incluya comidas que alisten en la etiqueta un grano integral como el primer ingrediente, tal como pan, pita, tortillas, o galletas de “trigo integral.”