

Empacar un Almuerzo Saludable

Como padres queremos que los niños sean saludables e que hagan bien en la escuela. Embalaje su hijo un almuerzo bien balanceado puede ayudar a concentrarse durante las clases y hacer lo mejor. Utilice los siguientes consejos para empacar un almuerzo saludable para su hijo este año escolar:

Bebidas:

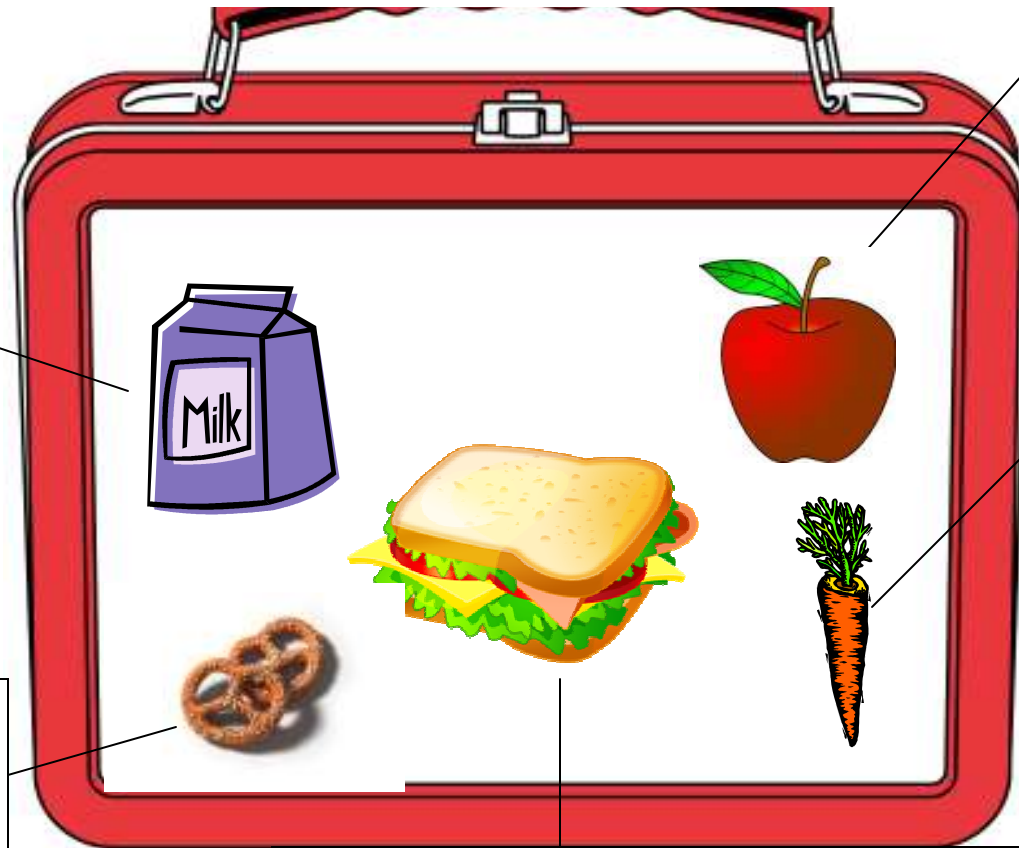
La leche baja en grasa proporciona hidratación, así como el calcio para los huesos en crecimiento de su hijo. Agua y jugo de 100% también son buenas opciones de bebidas para empacar en el almuerzo de su hijo.

**Evite refrescos, "las bebidas energéticas" y otra azúcar alto bebidas altas de cafeína*

Bocados:

Queso de hebra, el yogur, galletas saladas, palomitas de maíz, galletas de Graham y bocadillos saludables para empacar con la comida. Papitas horneadas también están disponibles en una variedad de sabores.

**Alimentos de alta grasa, y los dulces como pasteles o galletas deben ser mantenidos a un mínimo.*



Fruta:

Las Frutas enteras como manzanas, las naranjas, los plátanos, y las uvas son opciones saludables. Puré de manzana, ensalada de fruta, y fruta enlatada son opciones también buenos.

**Al seleccionar fruta de lata busque los productos envasados en jugos naturales; jarabe no pesado.*

Verduras:

Las Verduras frescas pueden ser cortadas y ser almacenados en bolsitas. Pepinos, zanahoria, apio, brocoli y coliflor son todas llenas de vitaminas, minerales y la fibra.

** Servir las verduras con dos cucharadas de mantequilla de cacahuete o salsa "ranch" puede hacerlos mas apetitosos.*

Plato Pincipal:

Sándwiches hechos con pan trigo proporciona hidratos de carbono complejos, vitaminas y la fibra para mantener a su hijo sentirse satisfecho por mas tiempo y mantener el enfoque en el aprendizaje. Otras opciones de granos intríngales ricos en la fibra son las tortillas de trigo entero, pan de pita, pan integral ingles, o tortillas de maíz (blanco o amarillo del maíz). Utilice carne Delgada, como pechuga de pavo, pechuga de pollo, jamón, tocino canadiense o atún en agua. Si su hijo no es alérgico a los cacahuates, crema de cacahuete, es también es una fuente buena de proteínas. Otras ideas del plato principal a considerar son de empacar sobras como huevos duros, sopa caliente en Termos®, etc.