



Cambios en la lonchera

Prepare almuerzos más saludables usando estos consejos:

Use pan de grano integral para los sándwiches

Elija un pan que liste trigo integral como el primer ingrediente. Agregue variedad con pan pita, roscas de pan pequeñas o pan de pasas de grano integral.

Cambie de carnes fiambres regulares a carnes con bajo contenido de grasa

Busque las marcas de pechuga de pavo, pechuga de pollo, jamón, bologna y carne asada bajas en grasa. Ahorre dinero comprando a granel y congelando porciones de carne apropiadas para el almuerzo y descongelándolas a medida que las necesite.

Use queso bajo en grasa

El queso proporciona calcio; pero, en las dietas de los niños, el queso es la segunda fuente de la grasa saturada que obstruye las arterias. Elija fuentes saludables de calcio, tales como queso, leche y yogur bajos en grasa.

Elija leche al 1% o desnatada

Elegir leche baja en grasa es una estrategia importante para mantener saludable el corazón en los niños.



Incluya una porción de fruta en cada almuerzo

Incluya una fruta nueva cada semana – tales como cubos de melón, uvas, uvas pasas, frutas deshidratadas o envases individuales de compota de manzana o frutas enlatadas en su propio jugo.

Limite las golosinas

Las galletas dulces, los bizcochitos, las donas, los “brownies” y otras golosinas pueden hacer que se consuman menos alimentos saludables, tales como frutas.

Agregue vegetales solapadamente

Un paquete de minizanahorias, apio con mantequilla de maní, o lechuga en el sándwich son buenas maneras de agregar vitaminas al almuerzo.



¡Empaque nutrición!

Si incluye jugo, asegúrese de que sea *jugo 100% natural*. Tenga cuidado con los *refrescos de jugo* que están llenos de azúcar agregada.

Los Lunchables pueden ser útiles. . . pero

¿Sabía usted que la mayoría de sus calorías provienen de grasa y azúcar? ¡Trate en vez de empaclar su propia alternativa saludable con galletas, carne fiambre baja en grasa, fruta y jugo 100% natural!



¡Cuidado con la grasa!

Incluya hojuelas asadas, pretzels, cheerios o galletas, en vez de papitas fritas, hojuelas de maíz o de tortilla hechas con aceite.

