



# Ideas para Almuerzos Escolares Saludables



*¿Está aburrido de empacar los mismos almuerzos para sus hijos todos los días? ¿Le preocupa que el almuerzo de su hijo termina en el basurero? ¿No está seguro si está empacando un almuerzo suficientemente saludable? ¿Está cansado de llenar las loncheras con comida procesada? Aquí hay algunas sugerencias para hacer almuerzos nutritivos que le gustaran a sus hijos y hara la vida un poco más fácil para los padres ocupados.*

## Para Comenzar

Compre una lonchera térmica y algunos paquetes de hielo para prevenir que la comida se eche a perder. Un termo mantendrá comidas como sopas calientes y frías las comidas frías.

Involucre a sus hijos. Platique sobre como las comidas saludables les permite crecer más fuertes, inteligentes y con mas energía. En lugar de preguntar, ¿"Que quieres?" Deles 2 o 3 opciones para escoger.

Permítales a los niños probar nuevas comidas en casa antes de ponerlas en su almuerzo.

Introduzca a sus hijos a una variedad de salsas y pastas como el hummus, salsa, guacamole, pesto y la conserva verde.

Intente cocinar algunas comidas que se puedan utilizar como almuerzo el próximo día. ¡Cocine una vez, coma dos veces!

## Piense Fuera de la Lonchera

### PRUEBE

Aguacate o hummus

Camote al horno

Pollo asado rebanado delgado

Palomitas levemente saladas

Agua o leche

Tortillas de maíz entero

Pan 100% de grano entero bread (una o dos rebanas de su sándwich)

Fruta fresca

### EN LUGAR DE

Queso o Mayonesa

Papas fritas

Carnes frías

Chips

Jugos con azúcar

Tortillas de trigo

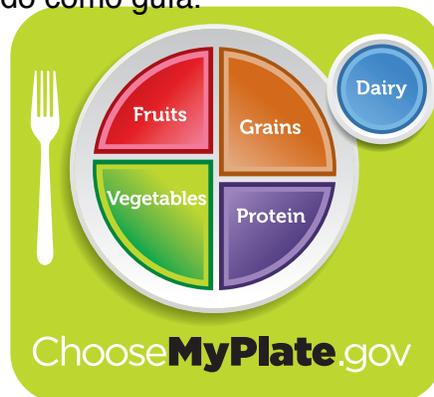
Pan blanco

Ensalada de fruta empacada

## Planeando un Almuerzo Nutritivo

Intente incluir una variedad de comidas nutritivas como vegetales, frutas, semillas, granos enteros, mariscos, carne baja en grasa, huevos y lácteos, mientras prepare los almuerzos de los niños. El icono de myplate puede ser utilizado como guía.

Comer saludable a lo largo de la vida resultara en toda una vida saludable.



Evite la azúcar agregada y limite la sal.

Siempre tenga la comida.

### Recursos de ayuda

<http://www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish>

<http://www.peninsulahealthcaredistrict.org/wp-content/uploads/PHCD.NLfall15.print-single-pages.pdf>

## Sopas y ensaladas para niños

**Ensalada de arroz integral y frijoles:** Mezcle arroz integral y frijoles cocinados y enfriados con aceite de oliva, tomates picados, pepino, cebolla verde, chile campana rojo, cilantro, sal y pimienta.

**Ensalada de pasta de grano entera:** Mezcle pasta corta (como Fusilli/Rotini/Farfellini) con tomates picados, sal, pimienta y pesto rojo hecho en casa (licue 1/2 tz. de chile campana asado, 1/2 tz. de hojas de albahaca, 1 cda. de aceite de oliva, 1 cda. de queso parmesano rallado).

Sugerencias: Usted puede usar vegetales como el brócoli, chile campana, cebolla cocinada con ajo en lugar de pesto. Si a sus hijos no les gusta la pasta de grano entero, reemplace la mitad con pasta regular y aumente la porción de vegetales. A los niños les encantan los tomates de cherry o uva cortados a la mitad/rebanados.

**Ensalada de Fruta Arcoíris:** Lave y seque arándanos, moras. Agregue uvas verdes cortadas a la mitad, piña, melón. Aderezo (opcional): 1/2 tz. de yogur con 1 cda. de miel. Empaque granola como guarnición.

**La Ensalada de Adámame, elote y tomate** es otra combinación ganadora.

Las sopas como **sopa de pollo con fideos** y **sopa de lentejas** son disfrutadas por la mayoría de los niños. No olvide agregar vegetales desmenuzados o picados. Las galletas de grano entero, o las rebanadas de tofu horneado se pueden empacar como acompañamiento.

## Alternativas al Sándwich

Use una tortilla integral o pita para hacer un **rollito**, **burrito** o sándwich de pita. ¡Las **bolsitas pita** también son excelentes! Póngales hummus o pesto. Agregue sobras de pollo/zanahoria rallada/pepino rallado/queso/repollo rojo/tofu horneado/guacamole. Ponga algunos arándanos secos o pasas y envuélvalo. Empaque salsa como acompañamiento.

**Panecillos de Sobras:** Cocine cebolla picada y agregue 2 tz. de pollo/pescado/vegetales sobrantes. Manténgalo a un lado. Mezcle dos huevos en un plato hondo grande. Agregue la mezcla de sobras a los huevos. Agregue 2 tz. de harina/avena de grano entero, 3 cda. de aceite de oliva, 3 cta. de levadura y mézclelo. Agregue 1 tz. de yogur y 1/2 tz. de queso rallado. Mezcle todo levemente. A cucharadas ponga la mezcla en un molde de panecillos y hornee por 12 a 18 minutos dependiendo en el tamaño de los panecillos.

**Arroz Frito o Quínoa:** Cocine ajo picado, jengibre y cebolla picada. Póngalos a un lado y mezcle un huevo o dos en un sartén. Ahora agregue zanahorias picadas frescas o congeladas, chicharos, y frijoles verdes. Cocine todo por dos minutos. Agregue arroz integral cocinado y cocínelo hasta que se caliente. Agregue salsa soya (opcional) y sal. Sugerencia: El arroz de sobra o frío funciona mejor. Intente reemplazar el arroz con quínoa.



## De vez en cuando...

**Galletas de Avena y Plátano:** Muela dos plátanos pequeños en un plato hondo. Agregue una tz. de copos de avena, 2 cda. de linaza molida, 1/2 cta. de canela, 1/2 cta. de extracto de vainilla y combine todos los ingredientes. Agregue un 1/4 tz. de pepitas de chocolate amargo/arándanos secos/arándanos frescos(opcional). Ponga cucharadas en una lámina para hornear galletas y hornee por 15 a 20 minutos a 350 grados, hasta que queden dorados. Enfríelas y guárdelas en el refrigerados por 5 a 7 días.

**Bolitas de Chocolate y Dátil:** Ponga una tz. de dátiles sin hueso, 1/4 tz. de semillas de calabaza, 2 y 1/2 cta. de cacao en polvo, 1 cta. de aceite de coco, 1/2 tz. de coco rallado en el procesador de comida y mezcle bien. Haga bolitas pequeñas con las manos limpias y guárdelas en el refrigerador. Sugerencia: Si los dátiles están muy secos, póngalos en agua tibia por 10 minutos antes de usarlos. Adiciones opcionales: zanahorias, pasas, canela.

**Brownies de Frijol:** Ponga 2 plátanos, 2 tz. de frijoles negros drenados y enjuagado, 1/2 tz. de azúcar, 1 y 1/2 tz. de extracto de vainilla, 1/4 taza de cacao en polvo en una licuadora. Licue hasta que este fino. Agregue un 1/3 tz. de avena instantánea y hornee en un molde de pastel a 350 grados hasta que el palillo que se meta en el centro salga limpio (25 a 30 minutos). Enfríelos, córtelos y guárdelos en el refrigerados por varios días.