



## IDEAS SALUDABLES PARA LA LONCHERA DE SU NIÑO

Las meriendas ayudan controlar el apetito durante el día y brindan energía y nutrientes importantes que los niños necesitan para satisfacer sus necesidades nutricionales diarias.

Los niños sanos son más capaces de concentrarse, asistir a la escuela en forma regular, desempeñarse mejor en la clase y tener más energía.

El mejor almuerzo para ofrecer a sus hijos son porciones apropiadas de comidas sanas que incluya una variedad de cada grupo de comida y colorido en los vegetales y frutas.

Sugerencia: Es mas facil usar comida ya preparada del Mercado en la lonchera de su hijo, pero esas comidas tienden a estar llenas de grasa saturada, calorías y sodio.

### Ideas saludables para llevar a la escuela

1. Bagel de pasa de uva con queso fresco o hummus, fruta fresca, y vegetales crudos cortados en lajas o cubos como el pepino o tomate, ajíes dulces de diferentes colores, brocoli, coliflor y zanahorias en rodajas. Considere aderezo bajo en calorías para los vegetales.
2. Pan negro o sandwich redondo con manteca de mani, rodajas de banana o manzana.
3. Huevo duro, pan negro o pan de grano y secciones de naranja o cualquier otra fruta fresca.
4. Tortilla de trigo o espinaca envuelta en queso desgrasado, pollo o pavo y fresas y uvas cortadas.
5. Salsa de frijoles con galletas negras, ensalada y fruta fresca.
6. Ensalada de atun (hecha con mayonesa de bajas calorías) o pan negro (Kaiser roll) con hojas de lechuga o espinaca, galletas graham y melocoton cortado.
7. Ensalada de huevo (hecha con mayonesa de bajas calorías) en pan pita negro (whole wheat) con hojas de lechuga o espinaca, zanahoria y apio fresco con salsa ranch baja en calorías.
8. Queso bajo en calorías o sandwich de pavo con lechuga y tomate en pan negro o pan de grano, y ensalada de fruta.

\* Es mejor comprar Leche desgrasada o baja en calorías de 6 onzas del estante en el supermercado para la lonchera de su hijo. Cuando esto no es posible Agua es la mayor solución.

\* Limite el jugo para una sola vez a la semana.

\* Haga que su hijo se interese en preparar su propio almuerzo. Los hace mas interesados en comerlo.