

Cómo elegir un buen almuerzo

PREPARE SU PROPIA BOLSA PARA LLEVAR



PREPARE SUS PROPIOS PAQUETITOS DE BOCADILLOS

Los paquetitos de bocadillos, galletas o pretzels pueden resultar caros. Ahorre dinero y controle las raciones preparando sus propias bolsitas. Use bolsitas de plástico, contenedores de plástico reusables, o simplemente plástico para envolver alimentos para elaborar paquetitos con cereal seco, galletas, pretzels, frutas o verduras frescas cortadas.

Ideas para preparar una bolsita con bocadillos para el almuerzo en caso de que no tenga una hielera o acceso a un refrigerador:

- Un sándwich de mantequilla de cacahuete (maní)
- Cereal seco, sin azúcar
- Fruta fresca
- Panqueques de arroz rice cakes
- Cajitas con pasas u otro tipo de fruta seca
- Pretzels
- Galletas de canela Graham
- Una pequeña bolsa de cacahuates (maní) u otra variedad de nueces
- Barras de granola bajas en grasa
- Papitas horneadas
- Galletas bajas en grasa
- Agua embotellada

Si tiene acceso a un refrigerador o una hielera, puede llevar consigo:

- Sándwiches de pavo (o bien, otro tipo de carne baja en grasa)
- Palitos de verdura o zanahorias miniatura
- Yogur
- Pudín
- Queso cottage
- Palitos de queso
- Jugo de fruta (100% jugo)
- Leche baja en grasa

Ensalada Nutritiva de Verduras

Rinde 8 raciones | Tamaño de la ración: 1/2 taza



Ingredientes

- 1 lata (15 onzas) de habas o frijoles lima tiernos sin sal, escurridos
- 1 lata (15 onzas) de granos de elote sin sal, escurridos
- 1 tomate mediano, en trocitos
- 1/4 taza de cebolla picada
- 1/3 de taza de aderezo italiano
- Pimienta negra al gusto

Instrucciones

1. Caliente las habas o frijoles verdes y los granos de elote en el horno de microondas.
2. Combine en un tazón grande los frijoles lima, los granos de elote, el tomate y la cebolla.
3. Vierta sobre la mezcla de verdura el aderezo estilo italiano e incorpore todo. Añada pimienta negra al gusto.
4. Sirva de inmediato o también frío.

Información nutricional Por cada ración

140 calorías		Total de	
Total de grasa:	0.5 g	carbohidratos:	17 g
Grasa saturada:	0 g	Fibra dietética:	3 g
Proteína:	4 g	Sodio:	130 mg



Buena fuente de vitamina C



Reserve tiempo para usted

Busque a otros padres de familia en su vecindario, a quienes usted conozca y les tenga confianza, y dñese descansos de actividades entre sí. Usted cuida a sus niños 30 minutos o una hora para que ellos salgan a dar una caminata o realizar algún otro tipo de actividad. A su vez, ellos harán lo mismo para que usted pueda realizar ejercicio y tener buena salud.