

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

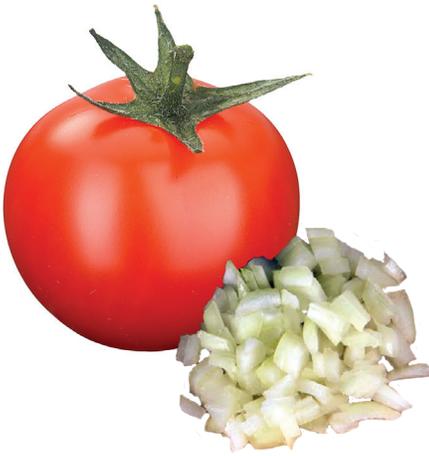
This material is based upon the Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP), supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this publication are those of the author(s) and do not necessarily reflect the view of the U.S. Department of Agriculture.



Comer bien

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 sin grasa
- 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



Moverse más



Reserve tiempo para usted

Busque a otros padres de familia en su vecindario, a quienes usted conozca y les tenga confianza, y dñense 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.