

A Empacar se Ha Dicho ...

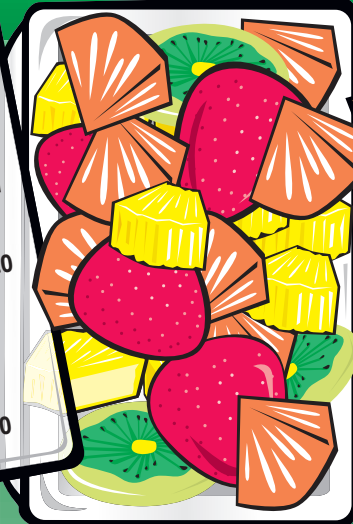
Consejos Para Empacar un Almuerzo Saludable

Platillo principal

- Quesadilla de queso
- Pierna de pollo
- Pollo, atún o ensalada de huevo en pan pita
- Huevos cocidos
- Sopa caliente en termo
- Ensalada de pasta con verduras (use pasta de colores o de formas divertidas)
- Sándwich con pan integral, baguel o panecillo inglés de:
 - Crema de cacahuete y mermelada (añádale pasitas como novedad)
 - Pavo, jamón o roast beef
- Pizza de queso o verduras

Frutas y Verduras

- Pasitas o ciruelas secas
- Rebanadas de naranja
- Puré de manzana en porción de bocadillo
- Verduras crudas con aderezo baja en grasa
 - Zanahorias bebé
 - Palitos de apio
 - Rebanadas de pepino



Bocadillos

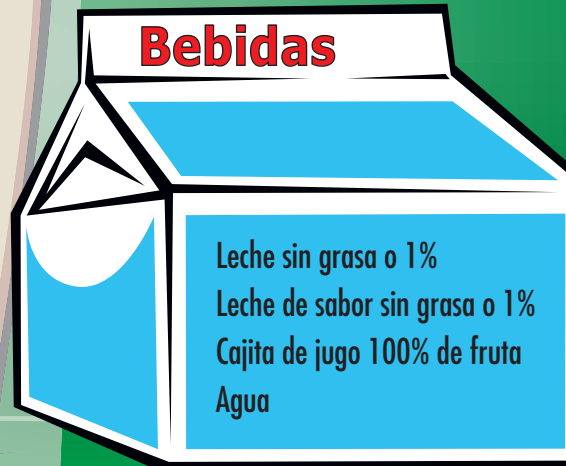
- Queso en firitas
- Palomitas

- Papitas horneadas
- Requesón y fruta
- Cereal integral seco

- Galletas integrales de canela
- Palitos de pretzel
- Mezcla de nueces y fruta seca
- Galletas integrales con queso o crema de cacahuete
- Yogur

Bebidas

- Leche sin grasa o 1%
- Leche de sabor sin grasa o 1%
- Cajita de jugo 100% de fruta
- Agua



Asegúrese de incluir alimentos de todos grupos alimenticios en el almuerzo de su hijo.



meals matter™

MealsMatter.org