

A los niños que comen un almuerzo sano les va mejor en la escuela. El almuerzo no necesariamente debe ser aburrido ni poco saludable. ¡Puede escoger opciones sanas sin aburrirse de los sándwiches! Está bien escoger y seleccionar los alimentos que al parecer no van juntos. Solamente asegúrese de escoger una variedad de alimentos de cada uno de los diferentes grupos alimenticios.

¿Qué debo poner en la lonchera?

El mejor almuerzo es uno que contenga alimentos de los distintos grupos. Los niños que ayudan a escoger y preparar las comidas tienden a comer mejor. Para ayudarle a escoger opciones más sanas, a continuación se brindan algunas recomendaciones:

- Tenga como objetivo incluir al menos tres diferentes grupos de alimentos: proteínas, productos lácteos, cereales, frutas y verduras.
- Incluya muchas opciones de alimentos saludables. ¡Las frutas y las verduras son un buen punto de partida!
- Ofrezca agua, leche descremada o con 1 % de grasa o bebidas sin endulzar.

¿Cómo puedo hacer sándwiches divertidos?

- El pan para sándwich no es la única opción: también son buenas opciones los muffins ingleses, mini bagels, tortillas integrales, pan pita integral, galletas saladas integrales, galletas de arroz o rice cakes, waffles integrales, panecillos o bollos.
- Cuando escoja alternativas de pan, tenga como objetivo seleccionar las opciones integrales.
- Además de la mantequilla de cacahuete (maní), hay muchos alimentos con proteínas que puede ponerle a un sándwich. Pruebe con pollo, atún, huevos, queso, frijoles, jamón magro, queso tipo cottage o con la carne que sobró de la cena.
- Para los niños pequeños, corte el pan de formas variadas. Use cortadores de galletas para hacer formas divertidas.
- ¡No olvide agregarle muchas verduras al sándwich!

¿Qué más puedo enviar para el almuerzo aparte de sándwiches?

- Envíe sobrantes, como trozos de pizza, ensalada de pastas, guisos o espagueti. Su hijo los puede comer fríos o calientes.
- Prepare la ensalada y envíela en una bolsa. Ponga en una bolsa de plástico lechuga, su verdura favorita, trozos de queso, huevos duros o sobrantes de pechuga de pollo cocida. Ponga una pequeña cantidad de aderezo en un recipiente por separado.
- Hormigas en un tronco. Esparza un poco de mantequilla de cacahuete (maní) en un tallo de apio. Ponga encima pasas u otra fruta deshidratada cortada en cubitos.
- Deletree palabras y haga caritas felices con verduras cortadas, palitos de pretzels o cereales.



- ¡Las salsas son divertidas! Pruebe con las verduras, frutas y pretzels aderezos o dips, hummus, crema de frijoles, guacamole, mantequilla de cacahuete (maní), de almendras o de semillas de girasol.
- Haga sus propios yogurt parfaits con fruta poniendo capas de yogurt, fruta fresca y granola.

Excelentes almuerzos para la escuela:

- Sándwich con pan integral, mantequilla de cacahuete (maní) y plátano; yogurt de vainilla; rodajas de pepino; naranja fresca; leche.
- Bagel integral con una capa delgada de queso crema y tomate; zanahorias pequeñas y hummus; fresas frescas; leche.
- Tiras de pollo horneado; totopos de tortilla horneada con salsa; tiras de pimiento rojo; uvas frescas; agua.
- Rollos de carnes frías: pavo y una rebanada de queso enrollados en forma de tortilla; surtido de verduras frescas; trozos de melón; leche.
- Pechuga de pavo, brotes (gérmen de soya), aderezo de mostaza y miel en un panecillo integral; queso tipo cottage; pasas; manzana; agua.
- Pollo cortado en cubitos, tomates y lechuga en pan pita; yogurt; trozos de piña fresca; agua.
- Pan pita relleno con verduras frescas; queso de hebra; huevo duro; naranja; leche.

Consejos de seguridad para los alimentos

Maneje los alimentos de manera segura cuando empaque el almuerzo para la escuela.

- Recuérdeles a los niños que se laven las manos antes de comer.
- Mantenga los alimentos fríos, fríos y los alimentos calientes, calientes.
- Mantenga los alimentos calientes en termos lejos de los alimentos fríos.
- Use una lonchera con aislante y con una bolsa de hielo. Asegúrese de lavar las loncheras que tienen aislante después de cada uso.
- También puede intentar congelar una botella de agua. Se descongelará para la hora del almuerzo, pero mantendrá los demás alimentos fríos.
- Enseñe a sus hijos a mantener sus loncheras lejos de la luz directa del sol.

Otras hojas de enseñanza que pueden ser de ayuda:

[#1555](#) Compra de alimentos sanos

[#1470](#) Refrigerios nutritivos

[#1876](#) Creación de hábitos sanos de alimentación

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier pregunta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.