

La lonchera

15 ALMUERZOS QUE LOS PREESCOLARES PUEDEN LLEVAR

Proteja los alimentos: Siempre utilice una lonchera o bolsa con material aislante, junto con un paquete de hielo artificial congelado.

- 1 • ½ sándwich de pavo
• palitos de zanahoria
• ½ plátano
• agua



- 6 • ½ sándwich de crema de cacahuete (maní) y plátano
• ramitos de brócoli
• leche baja en grasa

- 11 • burrito de frijoles y queso
• tomates miniaturas (partidos por la mitad)
• durazno en rodajas
• agua



- 2 • apio con crema de cacahuete (maní)
• 2 cuadros de galletas *graham*
• melón cantaloupe en tajadas
• leche baja en grasa

- 7 • ½ sándwich de atún
• pepinos en rodajas
• fresas
• leche baja en grasa



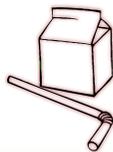
- 12 • muslo de pollo al horno
• 2 cuadros de galletas *graham*
• kiwi en rodajas
• leche baja en grasa

- 3 • tiritas de queso bajo en grasa
• 6 galletas saladas de harina integral
• tomates en tajadas
• galleta de avena con pasas
• 100% jugo de uva

- 8 • pan pita pequeño con hummus (puré de garbanzos) y lechuga
• cascos de naranja
• 5 galletas en forma de "animalitos"
• leche baja en grasa

- 13 • ½ sándwich de carne asada
• ensalada pequeña de lechuga (con aderezo bajo en grasa)
• uvas (cortadas por la mitad)
• leche baja en grasa

- 4 • jamón en tiras
• panecillo *muffin* pequeño de salvado (*bran*)
• piña en trocitos
• leche baja en grasa



- 9 • requesón (bajo en grasa)
• pedacitos de piña
• palitos de pan
• calabacín en rodajas
• agua



- 14 • sobras de un platillo al horno
• zanahorias pequeñas
• ½ pera
• leche baja en grasa



- 5 • tajada pequeña de pizza de queso
• chícharos tiernos en su vaina (*snow peas*)
• 100% jugo de manzana

- 10 • mezcla de cereal y frutos secos hecha en casa (receta en la página 2)
• chile campana rojo en tiras
• leche baja en grasa

- 15 • cereal no azucarado, listo para comer
• ramitos de brócoli
• mandarina
• leche baja en grasa



Mezcla de cereal y frutas secas, hecha en casa

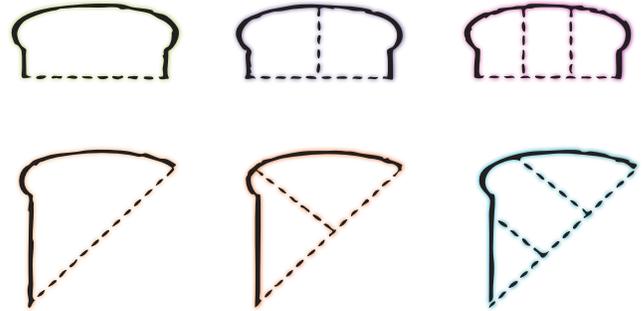
- ¼ taza de cereal de avena tostada
- 2 cucharadas de pasas o fruta seca picada
- 1 cucharada de semillas de girasol (sin cáscara)
- 5 palitos de *pretzels*



• Ponga todos los ingredientes en una bolsa de plástico que se pueda sellar. Selle la bolsa y sacúdala.

Incluya más variedad

Prepare sándwiches interesantes para el almuerzo de su hijo usando panes y rellenos variados. Corte los sándwiches en formas divertidas usando moldes para cortar galletas o ponga en práctica las siguientes ideas:



Reduzca la grasa

Reduzca (pero no elimine) la grasa en la alimentación de su hijo al seleccionar

- productos lácteos (leche, queso, yogur) bajos en grasa o sin grasa
- carnes magras, aves y pescado (preparados sin grasa agregada)
- atún empacado en agua
- mayonesa baja en grasa o sin grasa
- bocadillos sin grasa, como *pretzels*



Reduzca el azúcar agregado

Para empacar almuerzos más saludables, escoja alimentos sin o con poca azúcar agregada.

Incluya

- *frutas frescas*
- *jugo 100% de fruta*
- *fruta enlatada en su jugo*
- *cereal no azucarado listo para comer*

En vez de

- *gomitas de fruta, bocaditos de fruta, enrollados de fruta*
- *bebidas con sabor a fruta*
- *fruta enlatada en almíbar*
- *cereal azucarado listo para comer*

Recomendación: Para que la fruta cortada no tome un color café, remójela en jugo de piña antes de empacarla para el almuerzo.

Más información

Para obtener más información acerca de almuerzos nutritivos que puede empacar para sus hijos, visite <http://www.MiPiramide.gov/>

La lonchera es una serie de hojas informativas preparadas para padres que empacan almuerzos para sus hijos de edad preescolar. La meta de esta información es ayudar a los padres a empacar almuerzos que sean nutritivos, seguros y apetitosos para los preescolares.

La autora agradece la cooperación de las escuelas preescolares del condado de San Luis Obispo que participaron en el desarrollo del programa **La lonchera**. Este programa se llevó a cabo gracias a fondos recibidos de la *First 5 Commission* del condado de San Luis Obispo.

Originalmente publicado como *The Lunch Box: Learning from Labels* (ANR Publication 8108). Esta edición de 2007 es una revisión basada en la edición de 2004 por Shirley Peterson.

Encontrará información relacionada a este tema en las siguientes publicaciones y en otros juegos de diapositivas, CD-ROMs y videos de UC ANR.

Creating Healthy Families: Familia sana, familia feliz (DVD with English and Spanish versions), DVD 6588D

Children and Weight: What's a Parent To Do?, Publicación 5367

Escoja alimentos sanos, Publicación 5366s

Familia sana, familia feliz: Bocadillos saludables y apetitosos, Publicación 4508

Fit Families Novela Series (bilingual kit), Publicación 3496

Si mi hijo tiene sobrepeso, ¿qué debo hacer?, Publicación 21640

Para pedir estos productos, visite nuestro catálogo en línea en <http://anrcatalog.ucdavis.edu>. También puede hacer sus pedidos por correo, teléfono o fax o pedir que le enviemos un catálogo de nuestras publicaciones, diapositivas, CD-ROMs y videos, pidiéndolo a:

University of California
Agriculture and Natural Resources
Communication Services
6701 San Pablo Avenue, 2nd Floor
Oakland, CA 94608-1239

Teléfono: (800) 994-8849 o (510) 642-2431
FAX: (510) 643-5470
Preguntas por correo electrónico: danrcs@ucdavis.edu

Publicación 8111-S

ISBN-13: 978-1-60107-629-8

Traducción al español: Beverly Snowden y Myriam Grajales-Hall.



© En 2009 por los Regentes de la Universidad de California, División de Agricultura y Recursos Naturales

Todos los derechos reservados.

La Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento, contra cualquier persona y en cualquiera de sus programas o actividades, por razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, identidad en función del género, embarazo (inclusive parto y condiciones médicas relacionadas con el embarazo o el parto), incapacidad física o mental, estado de salud (casos de cáncer o de características genéticas), ascendencia, estado civil, edad, preferencia sexual, ciudadanía o por haber prestado servicio militar (según lo define la Ley de Derechos a Contratación y Recontratación de los Servicios Uniformados de 1994: Servicio en el servicio militar incluye: membresía, solicitud de membresía, desempeño de servicio, solicitud de servicio u obligación de servicio en los servicios uniformados).

La política de la Universidad también prohíbe represalias contra cualquier empleado o persona que busque empleo y que haya presentado una queja por discriminación o acoso sexual o por haber participado en la investigación o usado el proceso de resolución de dicha queja.

La política de la Universidad se propone concordar con las disposiciones de las leyes federales y estatales precedentes.

Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de la Universidad pueden dirigirse a: Affirmative Action/Equal Opportunity Director, University of California, Agriculture and Natural Resources,

1111 Franklin St., 6th Floor, Oakland, CA 94607, (510) 987-0096.

Para obtener información acerca de cómo obtener esta publicación, llame al 1-800-994-8849.

Si necesita ayuda en bajar esta publicación a disco, llame al (530) 754-3927.

Una versión electrónica de esta publicación está disponible en el sitio web de ANR Communication Services, <http://anrcatalog.ucdavis.edu>.



Esta publicación ha sido revisada anónimamente por científicos y especialistas de la Universidad de California y de otras instituciones para asegurar su contenido técnico. El proceso de revisión estuvo a cargo de los editores asociados para Alimentos y Nutrición y para Publicaciones en Español de ANR.

rev-3/09-LR/RW

