

Lista de compras rápida para el almuerzo escolar

Verduras frescas

- Aguacate o palta
- Minipepinos
- Minizanahorias
- Chauchas o vainillas
- Habichuelas o habas
- Guisantes dulces
- Tomates cherry
- Espinaca tierna
- Hojas mixtas
- Apio*
- Zanahorias*
- Pepinos*
- Pimientos, Ajíes o morrones*
- Repollo o col
- Tomates*
- Mazorca de maíz* o choclo
- Lechuga*

Fruta fresca

- Plátanos o bananas
- Manzanas
- Mandarinas
- Peras
- Duraznos o melocotones
- Nectarinas o pelones
- Kiwis
- Uvas
- Moras
- Fresas o frutillas
- Frambuesas
- Arándanos
- Mangos*
- Naranjas*
- Sandía*
- Melón cantalupo*
- Melón chino* o rocío de miel
- Lichi*

Alimentos enlatados

- Frutas en jugo natural
- Minimazorcas de maíz
- Granos de maíz
- Sopa de verduras (bajo contenido de sal)*
- Frijoles/porotos cocidos en salsa (bajo contenido de sal)
- Atún (en agua)
- Salmón (en agua)
- Mezcla de atún y frijoles/porotos
- Garbanzos
- Frijoles rojos
- Mezcla de cuatro tipos de frijoles/porotos
- Lentejas

Productos refrigerados y preparados

- Pote de yogurt natural o saborizado
- Palitos de queso
- Fetas/lonjas de queso
- Queso crema
- Leche natural o saborizada
- Humus (pasta de garbanzos)
- Carne magra en lonjas*
- Huevos*
- Pollo asado (sin piel)
- Tofu
- Tzatziki
- Falafel

Productos de despensa y panadería

- Cartón de leche larga vida natural o saborizada
- Palomitas de maíz naturales *
- Paquetes de pasas (una porción)
- Porción de frutas cortadas
- Paquete de arroz blanco precocido
- Tortilla tipo mexicana
- Pan o wrap integral
- Pan de pasas
- Mini panqueques
- Muffin inglés
- Galletas de arroz integral/galletas tipo tostadas
- Roti
- Pan pita o árabe

Consejos

- Elija verduras y frutas de estación
- Las frutas y las verduras congeladas son igual de nutritivas que las frescas
- Compre productos en cantidad cuando estén en oferta para ahorrar dinero
- Agregue una botella de agua congelada o un bloque de hielo para mantener la comida fresca
- Utilice un termo para la comida caliente, como sopas, curry, espagueti, etc.
- Incluya una botella de agua para rellenarla con agua común

*Estos elementos requieren una mínima preparación

Mi lonchera saludable

Incluya un alimento de cada grupo para armar una lonchera saludable



Cereales

Elija principalmente opciones integrales que proporcionen energía para aprender y jugar



Wraps/pan pita o roti integrales



Pan integral



Galletas de agua integrales



Arroz integral



Pasta integral



Proteína

Elija proteínas mínimamente procesadas que favorecen el desarrollo de músculos fuertes



Pechuga de pollo magra



Legumbres y lentejas cocidas



Humus o pasta de garbanzos



Atún



Huevo duro



Verduras

Elija verduras que les aporten vitaminas esenciales a los niños y les hagan sentirse satisfechos



Pepino y tomate



Papa



Tallos de apio



Verduras cocidas que sobran de otras comidas



Ensalada



Fruta

Elija frutas todos los días; están repletas de vitaminas, minerales, fibras y más



Uvas



Gajos de naranja



Fresas o frutillas



Plátanos o bananas



Frutas enlatadas en jugo natural



Lácteos

Elija lácteos que ayudan a tener dientes y huesos saludables



Queso



Leche



Leche de soya



Yogurt



Tzatziki

¡Armar un almuerzo nutritivo es muy sencillo!

