

Consejos para armar un almuerzo saludable...

Cuando prepare un almuerzo saludable, asegúrese de incluir un alimento de MOVIMIENTO, uno de CRECIMIENTO y uno de BRILLO.



Entre los alimentos de MOVIMIENTO se incluyen los grupos de panes y cereales. Los alimentos de MOVIMIENTO contienen carbohidratos que proporcionan energía para caminar, correr, bailar y jugar, y favorecen la concentración en la escuela.



Entre los alimentos de CRECIMIENTO se incluyen las carnes, las alternativas a la carne y los lácteos. Los alimentos de CRECIMIENTO contienen proteínas para desarrollar músculos y huesos fuertes, calcio para dientes y huesos resistentes, y hierro para que nuestra sangre sea fuerte.



Entre los alimentos de BRILLO se incluyen las frutas y las verduras. Los alimentos de BRILLO contienen vitaminas y minerales que ayudan a tener una piel luminosa, cabello brillante y uñas fuertes, y ayudan a luchar contra las enfermedades.

¡Ideas novedosas!

Ideas para la lonchera

- Comida que quedó de la cena
- Buñuelos o panqueques de verduras (p. ej. calabacín, maíz y zanahoria)
- Sushi o rollos de papel de arroz
- Verduras en palitos con queso y galletas
- Muffins (budincitos) salados
- Pizza casera
- Ensalada de arroz, pasta, garbanzos o cuscús
- Verduras en palitos con una salsa
- Verduras asadas
- Falafel con chips de pan pita

Arme un almuerzo saludable:

- 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



Mi lonchera saludable



Más información en Fresh Tastes



freshtastes@act.gov.au



health.act.gov.au/freshtastes



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



Aroz 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 ayuden a tener dientes y huesos saludables



Queso



Leche



Leche de soya



Yogurt



Tzatziki

¡Armar un almuerzo nutritivo es muy sencillo!

