

Almuerzos para llevar

El almuerzo es una parte importante del día de su niño. ¿Cómo puede empaclar alimentos saludables, que a la vez sean fáciles de llevar, seguros y que le gusten a su niño? Aquí tiene algunos consejos e ideas fáciles para empezar:

Consejos para la lonchera/fiambrera

- Haga que los alimentos sean simples y fáciles de comer.
- Incorpore alimentos de cada uno de los grupos alimentarios: verduras y frutas, productos de grano, leche y sus alternativas, y carnes y sus alternativas.
- Deje que su niño le ayude a elegir los alimentos para su almuerzo. Pueden elegir entre alimentos del mismo grupo alimentario. Por ejemplo, "¿Quieres una manzana o un plátano? ¿Prefieres un yogur o un queso en tiras?" También pueden ayudarlo a preparar y empaclar el almuerzo.
- El mandar los mismos alimentos de manera frecuente (incluso de manera diaria) está bien mientras sean saludables.
- Las sobras de comida pueden convertirse en excelentes opciones de almuerzo. Las puede mandar frías o calientes, en un termo. También puede cocinar grandes cantidades de un alimento (p.ej. macarrones con queso o chile con carne) y congelarlo hasta que lo necesite.
- Mande frutas en vez de jugo.
- Enviar agua, leche fría y bebidas de soya fortificadas son también buenas opciones para el almuerzo y los tentempiés.
- Elija alimentos que no incluyan azúcar en la lista de ingredientes. Entre otros nombre para el azúcar se incluyen glucosa-fructosa, sacarosa, jarabe de maíz y jugo de caña evaporado.

Ideas para un almuerzo saludable

Comida para picar

- Hummus u otro dip/salsa de frijoles con

verduras cortadas y triángulos de pan pita

- Rebanadas de manzana y mantequilla de semillas (p.ej. mantequilla de girasol)
- Tiras de tostadas francesas con yogur o puré de fruta
- Bastones de verduras y dip con base de yogur
- Pan pita integral o totopos con salsa de tomate fresca y guacamole
- Garbanzos asados o edamame con cáscara
- Mezcla de frutos secos con cualquiera de los siguientes: cereal integral, palomitas de maíz infladas, frutos secos (donde sea permitido), semillas, frutas deshidratadas y coco
- Galletas integrales con cubos de queso o un huevo duro

Sándwiches

- Falafel, hummus sencillo o con sabor
- Ensalada de huevo
- Pedazos cortados de pollo y uvas sin semillas cortadas
- Rebanadas de tofu marinado y vegetales
- Pescado enlatado o cocinado
- Frijoles negros, maíz, pimientos y tomate*

Añada cualquiera de las siguientes verduras: tomate, pepino o cebolla rebanada; zanahoria picada o rallada, col o lechuga; verduras asadas.

Haga que los sandwiches sean menos secos usando uno de los siguientes, dependiendo de lo que le guste a su niño: mayonesa, queso crema, margarina no hidrogenada, o mostaza sencilla o con sabor.

Para algo diferente al pan, pruebe a usar tortilla, pan plano, pita, galletas de arroz, galletas, tostadas melba, palitos de pan, chapati, roti o bannock. Elija opciones integrales cuando sea posible.

*Sabe mejor en una tortilla o pan pita.

En lugar de sándwiches - ideas para comidas calientes

- Estofados, sopas o cremas de mariscos
- Guisos, curri o chile con carne
- Macarrones con queso
- Pierogis o dumplings
- Albóndigas con espagueti o arroz
- Bollos asiáticos integrales al vapor
- Avena hecha con leche, manzanas cocidas y canela

En lugar de sándwiches - ideas para comidas frías

- Burritos o quesadillas hechas en casa con salsa
- Panqueques integrales o gofres con frutas y yogur
- Cereales integrales con leche y fruta
- Rollos de ensalada vietnamitas
- Samosas al horno hechas en casa
- Haga su propia pizza con un muffin inglés o pita, salsa de tomate o peso, verduras en rebanadas y queso rallado
- Panquecitos hechos en casa con requesón y fruta
- Ensalada de bulgur, quinua o cebada (p.ej. tabulé) con pedazos de pollo o de tofu y pimientos troceados, tomate y otras verduras
- Rollos de verduras con alga nori con arroz, pepino, zanahoria, pimiento morrón, aguacate y tiras de tofu

Verduras y frutas

- Pinchos de frutas o de verduras
- Revueltos de verduras
- Licuados de fruta y yogur (enfriado en un termo)
- Postre helado de yogur: ponga en capas yogur natural, fruta y granola u otro cereal
- "Hormigas en un tronco": rellene trozos de apio con guacamole, queso crema, mantequilla de semilla de calabaza o hummus. Ponga encima maíz, garbanzos, pasas o semillas de calabaza.

- Fruta deshidratada
- Ensalada griega
- Fresas u otra fruta en pedazos con yogur o pudín hecho en casa
- Salsa de tomate o fruta hecha en casa y totopos
- Rollos de plátano: Unte mantequilla de semillas en un lado de una tortilla pequeña. Ponga el plátano encima y enróllelo.
- Ensalada de fruta
- Verduras y dip (dip con base en yogur, hummus o algún otro tipo de untado)

Cómo empacar un almuerzo seguro

- Siempre utilice herramientas de cocina limpias para hacer los almuerzos.
- Si prepara el almuerzo la noche anterior, manténgalo en el refrigerador hasta que su niño se vaya a la escuela.
- Utilice una bolsa aislante con un paquete de hielo o un termo enfriado para mantener la comida y las bebidas frías.
- Utilice un termo para mantener la comida caliente. Precaliente el termo con agua caliente antes de llenarlo.
- Lave todas las frutas y verduras frescas, incluso si el paquete dice que se han prelavado.
- Lave los contenedores del almuerzo cada noche y límpielos con bicarbonato una vez a la semana para eliminar los olores.
- Los alimentos perecederos que regresan a la casa al final del día deben tirarse a la basura.
- No reutilice bolsas de plástico, ya que pueden tener bacterias.
- Si manda líquidos en botellas reusables, utilice una escobilla para botellas para lavarlas después de cada uso.

Esté atento a las alergias

Algunas escuelas tienen reglas sobre los tipos de alimentos que se pueden llevar al salón de clase. Para más información sobre las alergias alimentarias y cómo estar atento a las alergias, hable con el personal de la escuela o llame al 8-1-1 para hablar con un nutricionista certificado.



Añada un poco más

A veces, el añadir un poco más a la lonchera puede ayudar a su niño a estar más entusiasmado al comer su almuerzo. Algunas ideas incluyen lo siguiente:

- Una etiqueta, foto
- Una broma, poema u otra nota
- Contenedores de almuerzo o una lonchera divertidos

Última actualización: abril de 2017

© 2017 Provincia de la Colombia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica. Esta información no pretende sustituir el consejo de su médico o el asesoramiento individual de un profesional de la salud. Está destinado solo para propósitos informativos y educativos.