

¿Qué hay de almuerzo?

Ideas para Buena Nutrición en la Cafetería

Almuerzos para la venta:

- Los almuerzos para la venta en la cafetería deben cumplir con estándares mínimos de nutrición.
- La ciudad de Baltimore ha mejorado los almuerzos ofreciendo más granos enteros, carne magra, y más de frutas y vegetales.
- Los estudiantes no se puede esforzar tomar algo de la línea de almuerzo. Hay opciones de frutas y vegetales disponibles, así que apoye a su estudiante tomarlas.
- Para preguntas sobre las Comidas gratis y reducidas, ver Ms. Howell en la oficina escolar.

Si usted opta empacar un almuerzo para su niño...

- Empaque los almuerzos por la noche para el próximo día para evitar la prisa. También evita mandar comidas procesadas con el almuerzo.
- Comidas procesadas contienen mucha sal, azúcar y grasa, y pueden ser altas en grasas transaturadas.
- Escoja carnes de almuerzo con cuidado: dietas altas en carnes procesadas se asocian con alto riesgo de cáncer. Busque carnes con poca grasa y poco sodio y ponle límite a las porciones.
- Mantenga la comida segura: si está empacando atún, carnes o cualquier cosa con mayonesa, empacar en una bolsa insolada con un paquete de hielo.
- Empaque un almuerzo balanceado: incluya todos o casi todos de los grupos de comidas, enfocándose en las frutas, vegetales y los granos enteros.
- Las mejores opciones de bebidas son leche o agua. 100% jugo se acepta pero la azúcar (hasta azúcar natural) pueden ser mucho. Una opción mejor es fruta fresca y entera.
- Ideas para almuerzos empacados, deliciosos, y saludables:
 - Sopa de vegetales (hecha a mano o en lata baja en sodio) empacada caliente en un termo, pan de granos enteros, fruta fresca
 - Pan de granos enteros con pavo y queso, lechuga y tomate, y fruta fresca
 - Sopa de vegetales (hecha a mano o en lata baja en sodio) empacada caliente en un termo, yogur bajo en grasa con cereal de granos enteros para mezclar, zanahorias en pedazos.
 - Humus con vegetales para hundir, una barra de avena baja en azúcar y grasa, leche baja en grasa
 - Ensalada verde con atún, fruta fresca, pudín bajo en grasa
 - Ensalada de pasta sobras (ver la receta atada)

Ensalada de pasta sobras

Ingredientes:

- 3 tazas de sobra de pasta cocida (espagueti, rotini, ziti), preferiblemente trigo entero
- 1 taza de brócoli, en pedazos
- 1/2 taza de tomates chicos, en mitad
- 1 pimiento rojo o verde, picado
- 1/4 taza salsa fría con vinagre bajo en grasa o aderezo italiano
- 1/4 taza queso mozzarella o feta

Instrucciones:

1. Combinar todos los ingredientes en un bol grande.
2. Remover.
3. Mantener en la nevera en un contenedor sellado. ¡Empaque una porción para cada día de la semana!