

CAJAS DE ALMUERZO SALUDABLES

Las cajas de almuerzo saludables pueden ser divertidas y deliciosas, repletas de cosas interesantes, colores, texturas y sabores, una aventura a la hora del almuerzo, todos los días. Con un poco de planificación su hijo no podrá resistirse. La variedad es muy importante para los niños pequeños; elegir un alimento de cada uno de los seis grupos crea un almuerzo sano y balanceado que puede adaptarse fácilmente para el niño caprichoso con las comidas.

Combine de estos 6

2

FRUTA

3

VERDURAS

1

GRANOS Y CEREALES

6

AGUA

4

LÁCTEOS

5

CARNE MAGRA



CAJAS DE ALMUERZO SALUDABLES



1. GRANOS Y CEREALES	2. FRUTA	3. VERDURAS (HORTALIZAS)	4. LÁCTEOS/ ALTERNATIVAS	5. CARNE MAGRA/ ALTERNATIVAS	6. AGUA
<p>Panes finos para envolver Sándwiches Pancitos Fideos Arroz Fideos chinos Cuscús Galletas de maíz y arroz Galletitas saladas Sushi Naan Arrolladitos de papel de arroz (es mejor elegir las variedades integrales o con grano)</p>	<p>Fruta fresca: Manzana Damasco (albaricoque) Banana (plátano) Uvas Mandarina Naranja (toronja) Pera Duraznos (melocotones) Ananá (piña) Ciruela Melón Frutillas (fresas) (se puede cortar la fruta en trozos para los niños pequeños) Envase con fruta en jugo natural Frutas secas Pasas de sultanas Mezclas de frutas secas (con menor frecuencia)</p>	<p>Verduras frescas: Palta (aguacate) Zanahorias Ají morrón (pimiento) Apio Choclo (mazorca de maíz) Pepino Chauchas (judías verdes) Champiñones Arvejas dulces Tomates (para los niños pequeños se pueden cortar en palitos o darles formas; también se pueden combinar con salsas como hommus o yogur natural) Ensaladas: Ensalada de relleno en sándwiches o arrolladitos.</p>	<p>Leche (congélela la noche anterior para que se mantenga fresca) Leche de soja o de otra planta enriquecida con calcio Yogur natural Crema de vainilla Rebanadas, cubos o palitos de queso Queso crema Requesón Ricota (elija parcialmente descremada para los niños mayores de 2 años)</p>	<p>Pescado: Atún en conserva Salmón en conserva Carne: Carnes magras rotizadas o a la parrilla: carne de vaca, cordero, pollo Hamburguesas de carne magra o pollo Patatas de pollo sin la piel Croquetas o albóndigas Fiambres (charcutería) magros: jamón, pollo, carne de res (con menos frecuencia) Alternativas: Huevos duros Porotos (frijoles) cocidos Tofu Hamburguesas de lentejas Hommus Falafel</p>	<p>El agua es ideal para apagar la sed y la mejor opción de bebida para todas las cajas de almuerzo. El agua del grifo es sana: cómprele a su niño una botella rellenable que le guste, para interesarlo. Si congela las botellas de agua a la noche se mantendrán frescas durante el día.</p>



LOS ALIMENTOS OCASIONALES

Los snacks y las bebidas que contienen mucho azúcar, grasas saturadas o sal suelen tener un contenido bajo de nutrientes. También proporcionan un gran número de kilojulios que pueden contribuir al sobrepeso u obesidad del niño. Los llamamos alimentos y bebidas “ocasionales” porque sólo deben consumirse a veces y en pequeñas cantidades. Dele a su hijo con mucha menor frecuencia alimentos como caramelos, chocolates, tacitas de gelatina, barras y tiritas de fruta, galletitas dulces, papitas y papitas de maíz.

Obtenga más información e ideas sobre las comidas sanas y la actividad física en www.healthykids.nsw.gov.au