

# A Empacar se Ha Dicho ...

## Consejos Para Empacar un Almuerzo Saludable

### Platillo principal

- Quesadilla de queso
- Pierna de pollo
- Pollo, atún o ensalada de huevo en pan pita
- Huevos cocidos
- Sopa caliente en termo
- Ensalada de pasta con verduras (use pasta de colores o de formas divertidas)
- Sándwich con pan integral, bagel o panecillo inglés de:
  - Mantequilla de cacahuate y jalea (añádale pasitas como novedad)
  - Pavo, jamón o roast beef
- Pizza de queso o verduras

### Frutas y Verduras

- Pasitas o ciruelas secas
- Rebanadas de naranja
- Puré de manzana en porción de bocadillo
- Verduras crudas con aderezo bajo en grasa
  - Zanahorias pequeñas
  - Apio
  - Rebanadas de pepino



### Bebidas

- Leche sin grasa o de 1%
- Leche de sabor sin grasa o de 1%
- Cajita de jugo 100% de fruta
- Agua

### Bocadillos

- Queso en tiritas
- Palomitas

- Papitas horneadas
- Requesón y fruta
- Cereal integral seco

- Galletas integrales de canela
- Palitos de pretzel
- Mezcla de nueces y fruta seca
- Galletas integrales con queso o mantequilla de cacahuate
- Yogur

Asegúrese de incluir alimentos de al menos tres grupos alimenticios en el almuerzo de su hijo.



meals matter™

[www.mealsmatter.org](http://www.mealsmatter.org)