

## Secretos para preparar almuerzos para la escuela que los niños que los niños no querrán cambiar

Preparar almuerzos saludables que su hijo no quiera intercambiar con amigos en la cafetería no tiene que ser difícil. Los almuerzos empaquetados y las golosinas en las cafeterías pueden ser una tentación. Aquí le ofrecemos ideas para que provea a sus hijos almuerzos saludables:

**Hágalos interesantes.** Use envases plásticos para poner cantidades pequeñas de diferentes alimentos en la lonchera. Las loncheras con divisiones son excelentes para ofrecer alimentos saludables de forma atractiva. Pida que sus hijos le ayuden a cortar sándwiches de diferentes formas con moldes para cortar galletas. Añada frutas y verduras de colores y tamaños variados, y póngales deliciosas salsas como yogur sin grasa o bajo en grasas o *hummus* (puré de garbanzo estilo griego).



**Elija un tema.** Despierten la creatividad de sus hijos y sugieran temas:

- **La salsa:** corte una pechuga de pollo horneado en tiras y añada aderezo de mostaza y miel. Incluya zanahorias y brócoli para mojar en aderezo tipo *ranch* sin grasa o con poca grasa.
- **Al revés:** Haga un sándwich al revés usando lechuga para envolver pavo, queso sin grasa o bajo en grasas, y tomate.
- **Lunes mexicanos:** Prepare tortillas de trigo integral, lechuga, crema agria sin grasa o baja en grasas, salsa, arroz integral y frijoles no refritos, para que sus hijos preparen burritos o tacos saludables.

**Olvídense del pan blanco.**

- Si a su hijo le encanta el sándwich de mantequilla de maní con jalea. Unte la mantequilla de maní en una tortilla integral, añada una banana en rodajas y enróllelo.
- Rellene una pita con las verduras preferidas de su hijo, añadiendo *hummus* para hacerlo más sabroso.

- Ponga salsa para pizza en una tortilla de trigo integral, queso mozzarella bajo en grasas o sin grasa, y caliéntela hasta que se derrita el queso, enróllela y córtela en rebanadas.

***Combine los acompañamientos.***

- Póngale mantequilla de maní y rodajas de manzana.
- Póngales pimientos o pepinos en rodajas para darles colorido y algo crujiente.
- Añada variedad con palomitas de maíz bajas en grasa reventadas con aire caliente.

Recuérdese el jugo y las sodas contienen mucho azúcar y calorías. Sustitúyalos con agua o leche sin grasa o baja en grasa.

Para obtener más ideas de almuerzos saludables y consejos para una lista de compras saludable, visite <http://wecan.nhlbi.nih.gov>. El Programa ***Podemos!***, desarrollado por el Instituto Nacional de la Salud, ofrece consejos gratuitos a los padres, a quienes cuidan niños y a las comunidades para ayudar a niños de 8 a 13 años a mantener un peso saludable.