

# La lonchera

## 15 ALMUERZOS QUE LOS PREESCOLARES PUEDEN LLEVAR

**Proteja los alimentos:** Siempre utilice una lonchera o bolsa con material aislante, junto con un paquete de hielo artificial congelado.

- 1**
- ½ sándwich de pavo
  - palitos de zanahoria
  - ½ plátano
  - agua



- 6**
- ½ sándwich de crema de cacahuete (maní) y plátano
  - ramitos de brócoli
  - leche baja en grasa

- 11**
- burrito de frijoles y queso
  - tomates miniaturas (partidos por la mitad)
  - durazno en rodajas
  - agua



- 2**
- apio con crema de cacahuete (maní)
  - 2 cuadros de galletas *graham*
  - melón cantaloupe en tajadas
  - leche baja en grasa

- 7**
- ½ sándwich de atún
  - pepinos en rodajas
  - fresas
  - leche baja en grasa



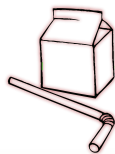
- 12**
- muslo de pollo al horno
  - 2 cuadros de galletas *graham*
  - kiwi en rodajas
  - leche baja en grasa

- 3**
- tiritas de queso bajo en grasa
  - 6 galletas saladas de harina integral
  - tomates en tajadas
  - galleta de avena con pasas
  - 100% jugo de uva

- 8**
- pan pita pequeño con hummus (puré de garbanzos) y lechuga
  - cascos de naranja
  - 5 galletas en forma de "animalitos"
  - leche baja en grasa

- 13**
- ½ sándwich de carne asada
  - ensalada pequeña de lechuga (con aderezo bajo en grasa)
  - uvas (cortadas por la mitad)
  - leche baja en grasa

- 4**
- jamón en tiras
  - panecillo *muffin* pequeño de salvado (*bran*)
  - piña en trocitos
  - leche baja en grasa



- 9**
- requesón (bajo en grasa)
  - pedacitos de piña
  - palitos de pan
  - calabacín en rodajas
  - agua



- 14**
- sobras de un platillo al horno
  - zanahorias pequeñas
  - ½ pera
  - leche baja en grasa



- 5**
- tajada pequeña de pizza de queso
  - chícharos tiernos en su vaina (*snow peas*)
  - 100% jugo de manzana

- 10**
- mezcla de cereal y frutos secos hecha en casa (receta en la página 2)
  - chile campana rojo en tiras
  - leche baja en grasa

- 15**
- cereal no azucarado, listo para comer
  - ramitos de brócoli
  - mandarina
  - leche baja en grasa



## Mezcla de cereal y frutas secas, hecha en casa

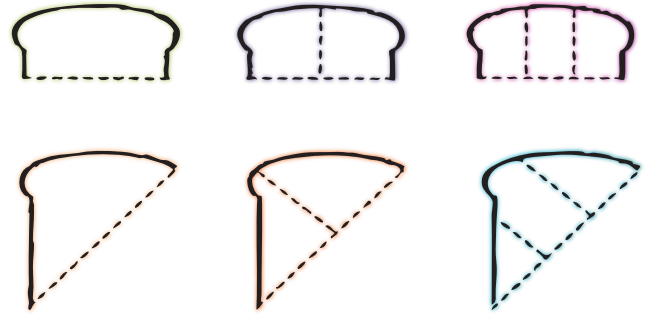
- ¼ taza de cereal de avena tostada
- 2 cucharadas de pasas o fruta seca picada
- 1 cucharada de semillas de girasol (sin cáscara)
- 5 palitos de *pretzels*



• Ponga todos los ingredientes en una bolsa de plástico que se pueda sellar. Selle la bolsa y sacúdala.

## Incluya más variedad

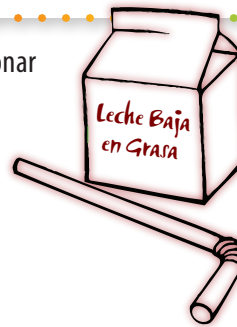
Prepare sándwiches interesantes para el almuerzo de su hijo usando panes y rellenos variados. Corte los sándwiches en formas divertidas usando moldes para cortar galletas o ponga en práctica las siguientes ideas:



## Reduzca la grasa

Reduzca (pero no elimine) la grasa en la alimentación de su hijo al seleccionar

- productos lácteos (leche, queso, yogur) bajos en grasa o sin grasa
- carnes magras, aves y pescado (preparados sin grasa agregada)
- atún empacado en agua
- mayonesa baja en grasa o sin grasa
- bocadillos sin grasa, como *pretzels*



## Reduzca el azúcar agregado

Para empacar almuerzos más saludables, escoja alimentos sin o con poca azúcar agregada.

### Incluya

- *frutas frescas*
- *jugo 100% de fruta*
- *fruta enlatada en su jugo*
- *cereal no azucarado listo para comer*

### En vez de

- *gomitas de fruta, bocaditos de fruta, enrollados de fruta*
- *bebidas con sabor a fruta*
- *fruta enlatada en almíbar*
- *cereal azucarado listo para comer*

**Recomendación:** Para que la fruta cortada no tome un color café, remójela en jugo de piña antes de empacarla para el almuerzo.

## Más información

Para obtener más información acerca de almuerzos nutritivos que puede empacar para sus hijos, visite <http://www.MiPiramide.gov/>

**La lonchera** es una serie de hojas informativas preparadas para padres que empacan almuerzos para sus hijos de edad preescolar. La meta de esta información es ayudar a los padres a empacar almuerzos que sean nutritivos, seguros y apetitosos para los preescolares.

La autora agradece la cooperación de las escuelas preescolares del condado de San Luis Obispo que participaron en el desarrollo del programa **La lonchera**. Este programa se llevó a cabo gracias a fondos recibidos de la *First 5 Commission* del condado de San Luis Obispo.

Originalmente publicado como *The Lunch Box: Learning from Labels* (ANR Publication 8108). Esta edición de 2007 es una revisión basada en la edición de 2004 por Shirley Peterson.

Encontrará información relacionada a este tema en las siguientes publicaciones y en otros juegos de diapositivas, CD-ROMs y videos de UC ANR.

**Creating Healthy Families: Familia sana, familia feliz** (DVD with English and Spanish versions), DVD 6588D

**Children and Weight: What's a Parent To Do?**, Publicación 5367

**Escoja alimentos sanos**, Publicación 5366s

**Familia sana, familia feliz: Bocadillos saludables y apetitosos**, Publicación 4508

**Fit Families Novela Series** (bilingual kit), Publicación 3496

**Si mi hijo tiene sobrepeso, ¿qué debo hacer?**, Publicación 21640

Para pedir estos productos, visite nuestro catálogo en línea en <http://anrcatalog.ucdavis.edu>. También puede hacer sus pedidos por correo, teléfono o fax o pedir que le enviemos un catálogo de nuestras publicaciones, diapositivas, CD-ROMs y videos, pidiéndolo a:

University of California  
Agriculture and Natural Resources  
Communication Services  
6701 San Pablo Avenue, 2nd Floor  
Oakland, CA 94608-1239

Teléfono: (800) 994-8849 o (510) 642-2431  
FAX: (510) 643-5470  
Preguntas por correo electrónico: [danrcs@ucdavis.edu](mailto:danrcs@ucdavis.edu)

**Publicación 8111-S**

ISBN-13: 978-1-60107-629-8

Traducción al español: Beverly Snowden y Myriam Grajales-Hall.



© En 2009 por los Regentes de la Universidad de California, División de Agricultura y Recursos Naturales

Todos los derechos reservados.

La Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento, contra cualquier persona y en cualquiera de sus programas o actividades, por razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, identidad en función del género, embarazo (inclusive parto y condiciones médicas relacionadas con el embarazo o el parto), incapacidad física o mental, estado de salud (casos de cáncer o de características genéticas), ascendencia, estado civil, edad, preferencia sexual, ciudadanía o por haber prestado servicio militar (según lo define la Ley de Derechos a Contratación y Recontratación de los Servicios Uniformados de 1994: Servicio en el servicio militar incluye: membresía, solicitud de membresía, desempeño de servicio, solicitud de servicio u obligación de servicio en los servicios uniformados).

La política de la Universidad también prohíbe represalias contra cualquier empleado o persona que busque empleo y que haya presentado una queja por discriminación o acoso sexual o por haber participado en la investigación o usado el proceso de resolución de dicha queja.

La política de la Universidad se propone concordar con las disposiciones de las leyes federales y estatales precedentes.

Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de la Universidad pueden dirigirse a: Affirmative Action/Equal Opportunity Director, University of California, Agriculture and Natural Resources,

1111 Franklin St., 6th Floor, Oakland, CA 94607, (510) 987-0096.

**Para obtener información acerca de cómo obtener esta publicación, llame al 1-800-994-8849.**

**Si necesita ayuda en bajar esta publicación a disco, llame al (530) 754-3927.**

Una versión electrónica de esta publicación está disponible en el sitio web de ANR Communication Services, <http://anrcatalog.ucdavis.edu>.



Esta publicación ha sido revisada anónimamente por científicos y especialistas de la Universidad de California y de otras instituciones para asegurar su contenido técnico. El proceso de revisión estuvo a cargo de los editores asociados para Alimentos y Nutrición y para Publicaciones en Español de ANR.

rev-3/09-LR/RW

