

## Secretos para preparar almuerzos saludables y divertidos

- Prepare un almuerzo saludable que sus hijos desearan comer.
- Ayude a sus hijos a superar las tentaciones de los almuerzos pre-envasados y golosinas en la cafetería.

A continuación le presentamos algunos consejos de **¡Podemos!**®:

### Elija un tema

Despierte la creatividad de sus hijos y sugiera temas, como:

- **La salsa:** corte una pechuga de pollo horneado en tiras y aparte añada aderezo de mostaza y miel. Para acompañar, incluya zanahorias y brócoli con aderezo para ensalada tipo ranch sin grasa o con poca grasa.
- **Al revés:** haga un sándwich al revés usando lechuga para envolver el pavo, queso sin grasa o bajo en grasas y tomate.
- **Lunes mexicanos:** permita que su hijo prepare burritos o tacos saludables con ingredientes como tortillas de trigo integral, lechuga, crema agria sin grasa o baja en grasas, salsa, arroz integral y frijoles (no refritos).
- **Almuerzos interesantes:** Ponga cantidades pequeñas de diferentes alimentos en una lonchera con múltiples recipientes o espacios para distintos tipos de comidas. Para que el almuerzo sea interesante, corte los sándwiches en formas divertidas (en forma de corazón o de estrella), añada frutas y verduras de colores y tamaños diferentes, y ponga deliciosas salsas para acompañar, como yogur sin grasa o bajo en grasas o humus (puré de garbanzo al estilo griego).
- **Olvidese del pan blanco:** Elimine el aburrimiento utilizando panes de grano integral, y cambie los rellenos, por ejemplo:
  - > Si a su hijo le encanta la mantequilla de maní con jalea o mermelada, haga un rollito de mantequilla



de maní y banana. Unte la mantequilla de maní en una tortilla de grano integral, añada una banana en rodajas y enróllelo.

- > Rellene un pan pita con las verduras preferidas de su hijo, añada humus para hacerlo más sabroso.
- > Ponga salsa para pizza en una tortilla de trigo integral, cúbrala con queso mozzarella bajo en grasas o sin grasa, y caliéntela hasta que el queso se derrita, enróllela y córtela en rebanadas.

**Combine los acompañamientos.** ¡No se limite a las papitas fritas!

- Ponga mantequilla de maní o de semillas para las rodajas de manzana.
- Ponga arvejas en vaina (snap peas), pimientos o pepinos en rodajas para dar colorido y un sabor crujiente.
- Añada variedad con palomitas de maíz bajas en grasa.

No se olvide que el jugo y las bebidas gaseosas pueden contener mucha azúcar y calorías. Sustitúyalos con agua o leche sin grasa o baja en grasa.

**¡Podemos!**® es un programa desarrollado por los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por su siglas en inglés). **¡Podemos!** ofrece instrucciones, herramientas y consejos gratuitos a los padres, personas a cargo del cuidado de niños y a las comunidades, para ayudar a los niños de 8 a 13 años a mantener un peso saludable mejorando su alimentación, aumentando su actividad física y reduciendo el tiempo que pasan delante de una pantalla.

Para obtener más información, visite <http://wecan.nhlbi.nih.gov/espanol> o llame al 1-866-359-3226.

**¡Podemos!** y los logotipos de **¡Podemos!** son marcas registradas del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health & Human Services, DHHS, por su siglas en inglés).