Consejos prácticos para un almuerzo preparado en casa saludable

- Intente variar todos los días el contenido del almuerzo preparado en casa. De este modo, podrá asegurarse de que su hijo/a está adquiriendo la variedad de nutrientes que su cuerpo necesita para funcionar y crecer.
- Invite a su hijo/a a participar en la preparación de su almuerzo. Es más probable que los niños disfruten de la comida que ellos mismos han preparado.
- Lávese las manos antes de manipular los alimentos. Lave la fruta y las verduras antes de incluirlos en el almuerzo, y ponga la comida en recipientes limpios.
- Para mantener la comida fresca, asegúrese de conservarla adecuadamente: los almuerzos preparados el día anterior, necesitan guardarse en el refrigerador. Si va a incluir arroz, asegúrese de enfriarlo rápidamente y guardarlo en el refrigerador por la noche. Para mantener el almuerzo fresco durante el día, use una bolsa isotérmica (que mantienen la temperatura de las comidas) y ponga un refresco congelado o una bolsa de hielo reutilizable.
- Mantenga diferentes tipos de pan en el congelador, de modo que sólo tenga que sacar y descongelar lo que necesite para el almuerzo del día. Si usa diferentes tipos de pan, el almuerzo será más atractivo y sabroso.
- Si su hijo/a se niega a comer pan integral, pruebe con una variedad más liviana o prepare sándwiches con una rebanada de pan blanco y otra de pan integral.
- Siempre trate de agregar un poco de ensalada a los sándwiches. Para evitar que el pan se remoje, seque la ensalada antes de agregarla al sándwich o póngala en otra bolsa de sándwich o un envase aparte.
- Prepare una ensalada con restos de arroz, papas o pastas de la noche anterior, mezclada con verduras, frijoles y otros ingredientes.

Para más información y asesoría, diríjase a:

www.eatwell.gov.uk/

www.schoolfoodtrust.org.uk/packedlunches/

Información de contacto

Healthylunch.org

Holy Rood Catholic Primary School

Almuerzos preparados en casa más saludables para los niños

Qué necesita saber

Comer bien es importante. Los niños necesitan comer bien para adquirir energía y nutrientes para crecer y desarrollarse, y estar saludables y activos.

Un almuerzo saludable y sabroso les aporta a los niños la energía que necesitan para aprender y jugar en la escuela.

Este folleto ofrece información acerca de cómo preparar un almuerzo más saludable para la escuela. La información de este folleto sigue las directrices gubernamentales relacionadas con los almuerzos preparados en casa.

¿Qué es un almuerzo preparado en casa saludable?

Un almuerzo preparado en casa saludable es una comida balanceada que aporta varios nutrientes, que se encuentran en cuatro grupos:

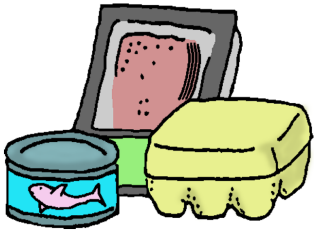
Grupo de los carbohidratos

Prepare cada almuerzo en base a un alimento del grupo de los carbohidratos como pan, papas, arroz, pastas o ñame. Los carbohidratos aportan energía, fibra, vitaminas y minerales.

- Pan: pruebe con diferentes tipos como pan de pita, rollos de pan fino panecillos.
- Otros carbohidratos, como pastas arroz.
- ✓ Las variedades de granos integrales son los más ricos en fibra, que es vital para un sistema digestivo saludable.

Grupo de las carnes y alternativas a la carne

Agregue algunas proteínas; por ejemplo, carne, pescado, huevos, frijoles o legumbres. Las proteínas fortalecen los músculos y aportan minerales.



- Carnes magras, como pollo, pavo jamón.
- Incluya pescados azules, como sardinas grandes, sardinas caballa, por lo menos una vez cada tres semanas.
- Huevos, como quiche tortilla de huevos.
- Alternativas a la carne, como tofu.
- Platos que incluyen legumbres, fríjoles o carne; por ejemplo, dahl, estofado ensalada de frijoles.
- ! Los productos cárnicos como sausage rolls, salchichas y chipolatas, tartas y empanadas, y comidas fritas no deberían incluirse más de una vez cada dos semanas.
- ! Use mantequilla, margarina, mayonesa o salsas para aliñar con moderación porque pueden tener un alto contenido graso, o prefiera las alternativas bajas en grasa.
- ✘ La política de la escuela es no permitir frutos secos de cáscara dura (nueces, etc.) ya que algunos niños son alérgicos a estos

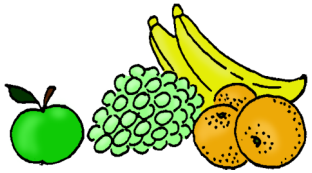
Grupo de la leche y productos lácteos

Incluya un producto lácteo o alternativa a los productos lácteos, como queso, yogurt fromage frais. Estos productos aportan calcio, mineral necesario para fortalecer los huesos y la dentadura, además de proteínas y vitaminas.

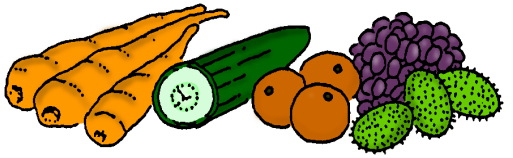
- ✓ Las variedades más bajas en grasas son más saludables.

Grupo de las frutas y verduras

No olvide incluir frutas y verduras. Pueden ser frescas, congeladas, en lata o secas. Las frutas y verduras tienen muchas vitaminas, minerales y fibra, nutrientes necesarios para que el cuerpo funcione adecuadamente y se mantenga fuerte y saludable.



- Agregue tomates, lechuga pepino a los sándwiches.
- Un plato de verduras, como ensalada verduras asadas.
- Fruta fresca, como manzana, banana pera.
- Frutas secas, como pasas, damascos higos.
- Ensalada de frutas (fresca o en lata) o ensalada de verduras.
- Alimentos para picar, como tomates cereza, palitos de pepino apio. Sabrosos con salsas para mojar, como tzatziki.
- ✓ Use frutas y verduras frescas de la estación para respetar el medio ambiente ¡y disfrutar la variedad!
- ✓ Todos los almuerzos preparados en casa deberían incluir por lo menos una porción de fruta y una porción de verduras o ensalada.



Líquidos para beber

Los líquidos para beber, especialmente el agua, ayudan a los niños a concentrarse y a sentirse mejor. En la escuela hay agua disponible de forma gratuita.

- ✓ En el almuerzo preparado en casa sólo deberían incluirse agua jugo de fruta natural.

Tentempiés y pastelería

Los tentempiés pueden incluirse de vez en cuando, pero intente optar por alternativas más saludables. Los tentempiés tienden a tener un alto contenido en grasas, azúcar y sal. Los alimentos de alto contenido en grasas pueden aumentar excesivamente el peso y pueden provocar enfermedades cardíacas. Los alimentos de alto contenido en azúcar tienen muchas calorías y son dañinos para los dientes. Los alimentos de alto contenido en sal pueden aumentar la presión sanguínea, lo que puede provocar enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer.

Para tentempiés más saludables:

- Sustituya las golosinas y los chocolates por frutas secas, un pequeño racimo de uvas ensalada de frutas.
- Sustituya los biscochuelos y los pasteles por pan de frutas bizcocho de malta y frutas secas.
- Sustituya los tentempiés salados por biscochuelo de arroz, palitos, palomitas de maíz sin sal ni azúcar queso o crácker.
- ✘ Los almuerzos preparados en casa no deberían incluir chocolate, comidas que contienen chocolate, golosinas, tentempiés salados productos como papas fritas de bolsa.