

# A Empacar se Ha Dicho ...

## Consejos Para Empacar un Almuerzo Saludable

Healthy Eating  
Made Easier!

### 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, baguel o panecillo inglés de:
  - \* Crema de cacahuete y mermelada (añádale pasitas como novedad)
  - \* Pavo, jamón o roast beef
- Pizza de queso o verduras

### Verduras y Frutas

- Pasitas o ciruelas secas
- Rebanadas de naranja
- Puré de manzana en porción de bocadillo
- Verduras crudas con aderezo baja en grasa
  - \* Zanahorias bebé
  - \* Palitos de apio
  - \* Rebanadas de pepino



### 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 crema de cacahuete
- Yogur

### Bebidas

- Leche sin grasa o baja en grasa (1%)
- Leche de sabor sin grasa o baja en grasa (1%)
- Agua
- Jugo 100% de fruta



Asegúrese de incluir alimentos de todos grupos alimenticios en el almuerzo de su hijo:

Leche y Productos Lácteos  
Verduras  
Frutas  
Granos  
Carnes y Frijoles



Para ver más ideas de bocadillos o comidas divertidas y fáciles de hacer, además de consejos para que la comida que empaque para el almuerzo sea segura, visite [HealthyEating.org](http://HealthyEating.org)

  
DAIRY COUNCIL  
of CALIFORNIA®  
Healthy Eating Made Easier®