



## Almuerzos para llevar

### Lunches to Go

El almuerzo es una parte importante del día de su hijo. Tomar una variedad de alimentos nutritivos mientras está en la escuela le ayuda a su hijo a obtener la energía y los nutrientes que necesita para:

- Aprender durante el día y
- Apoyar su crecimiento y desarrollo.

Ofrézcale a su hijo una variedad de:

- frutas y verduras incluidas las frescas, congeladas y enlatadas
- alimentos integrales como pasta y pan integrales, avena, cebada, arroz integral y quinoa
- proteínas como frijoles, guisantes, lentejas, frutos secos y semillas, tofu, carne, pescado, aves de corral, huevos y productos lácteos.

El agua, la leche natural refrigerada o la bebida de soja fortificada son todas opciones de bebidas nutritivas. Prepare una botella reutilizable de agua para que su hijo pueda rellenarla durante el día.

Confíe en que el apetito de su hijo lo guíe para determinar cuánto necesita comer. Es normal que su hijo coma más unos días que otros. Tenga en cuenta que a veces la comida puede volver sin comer de la escuela. Si esto sucede a menudo, conversen para averiguar por qué.

### Involucre a su hijo

Incluya a su hijo en la planificación, la compra, la preparación y el empaquetado de los almuerzos para:

- Que se sienta parte del proceso
- Enseñarle hábitos alimentarios

- Ayudarlo a probar alimentos nuevos
- Disminuir la cantidad de comida que vuelve a casa sin comer.

Cuando sea posible, ofrezca a su hijo la posibilidad de elegir los alimentos que quiere en su almuerzo. Pregúntele: "¿Quieres un sándwich o sobras? ¿Una manzana o un plátano? ¿Yogur o cubitos de queso?"

### Planifique con antelación

- Haga un plan de los alimentos que ofrecerá como almuerzos escolares para la semana.
- Las sobras de comida pueden convertirse en excelentes opciones de almuerzo. Tenga esto en cuenta a la hora de preparar la cena.
- Prepare algunos alimentos con antelación para ahorrar tiempo. Cueza un par de huevos más, corte más fruta y verdura, o prepare una doble ración de guiso o muffins para congelarlos para más tarde.
- Aprovisiónese de tentempiés para llevar, como manzanas y plátanos, que pueda añadir fácilmente a la comida principal.
- Prepare los almuerzos la noche anterior si las mañanas son ajetreadas.

### Limite los alimentos altamente procesados

Los alimentos envasados, como las barras de granola, los kits de meriendas y las carnes procesadas pueden resultar prácticos, pero suelen contener más azúcar, sodio y grasas saturadas. Si compra estos alimentos, ofrézcalos con menos frecuencia y en cantidades más pequeñas. Use la tabla de información nutricional para comparar productos:

- Revise el porcentaje de la cantidad diaria recomendada (% VD) de azúcar, sodio y grasas saturadas, y elija el producto con el % de VD más baja.
- Generalmente, 5 % de VD o menos es “poco” y 15% de VD o más es “mucho”.

En lugar de fiambres, prepare los sándwiches con estas opciones:

- Atún o salmón enlatados
- Ensalada de huevo
- Mantequillas de frutos secos o semillas
- Lonchas de queso
- Hummus o salsa de frijoles
- Sobras de pollo o ternera cocidos

El consumo frecuente de carnes procesadas como jamón, pavo, salami, mortadela, hot dogs y palitos de pepperoni se ha relacionado con un mayor riesgo de cáncer colorrectal.

## Ideas de almuerzo

### Comida para picar

- [Hummus](#) con verduras cortadas y triángulos de pan pita integral
- Rebanadas de manzana, [muffin de calabacín](#) y mantequilla de semillas (p.ej. mantequilla de girasol)
- Tiras de [tostada francesa](#) con yogur y puré de fruta
- Palitos de verduras, edamame, galletas de arroz integral y dip con base de yogur
- Pan pita integral o totopos con [salsa de frijoles](#) y [guacamole](#)
- Tomates cherry, cubitos de queso y mezcla de frutos secos con cualquiera de los siguientes: cereal integral, palomitas de maíz infladas, semillas, frutas deshidratadas y coco

### Sándwiches

- Falafel, [hummus](#) sencillo o con sabor
- [Ensalada de huevo](#) o [ensalada de garbanzos](#)
- Pedazos cortados de pollo y uvas cortadas

sin semillas

- Rodajas de tofu o tempeh marinadas
- Frijoles negros y queso

Añada cualquiera de las siguientes verduras: tomate, pepino, tiras de pimiento o cebolla rebanada; zanahoria picada o rallada, col o lechuga; verduras asadas.

Haga que los sándwiches sean menos secos utilizando cualquiera de los siguientes ingredientes: mayonesa, margarina no hidrogenada, pesto o mostaza.

Para algo diferente al pan, pruebe a usar tortilla, pan plano, pita, galletas de arroz, galletas, tostadas melba, chapati, roti o bannock. Elija opciones integrales, si las hay.

### Ideas para almuerzos calientes

- [Sopa minestrone](#) y un panecillo
- [Chili](#) y pan de maíz
- [Salteado de verduras y tofu](#) con arroz integral
- [Curry de garbanzos](#) y naan
- [Macarrones con queso y verduras](#)
- Pierogis y [ensalada de col rallada](#)
- [Albóndigas](#) con espagueti o arroz
- [Guiso de venado o alce](#) con bannock
- [Congee](#) (gachas/crema de arroz) y gai lan (brócoli chino)
- [Dahl](#) (guiso de lentejas) con zanahorias y arroz integral
- [Avena](#) hecha con leche y manzanas

### Ideas para almuerzos fríos

- [Quesadillas](#) hechas en casa con salsa
- [Panqueques integrales](#) o gofres con frutas y yogur
- Cereales integrales con leche y fruta
- [Rollos de ensalada vietnamitas](#)
- [Pizza de muffin inglés](#) con salsa de tomate, verduras en rebanadas y queso rallado
- [Muffin de avena y arándanos](#) con queso

ricotta y rodajas de melocotón

- Ensalada de [bulgur](#), [quinoa](#) o [cebada](#) con pedazos de pollo y verdura troceada
- Rollos de nori o bol de sushi con arroz, pepino, zanahoria, pimiento dulce, aguacate y tiras de tofu

### Guarniciones de verduras y frutas

- Palitos de verduras y [salsa de frijoles](#)
- Brochetas de verduras o [brochetas de fruta](#)
- Fresas u otra fruta en pedazos con yogur
- [Ensalada de fruta](#)
- [Licuados](#) de fruta y yogur
- [Parfait de yogur](#)
- [Ensalada griega](#)
- [Salsa de frutas y chips crujientes con canela](#)
- [Salsa de berenjena](#) y chips de pan pita

### Tentempiés para llevar

- Frutas como plátanos, manzanas, naranjas
- [Muffin de calabaza](#)
- [Barra de granola](#) sin hornear o [bocaditos energéticos](#)
- Vasos de yogur natural
- Mezcla de frutos secos
- Galletas saladas integrales y queso
- Compota de manzana

### Cómo empaquetar un almuerzo seguro

- Mantenga los alimentos fríos refrigerados. Utilice una bolsa aislante con un paquete de hielo o un termo enfriado para mantener la comida y las bebidas frías.
- Mantenga los alimentos calientes en caliente. Utilice un termo para empaquetar alimentos calientes. Precaliente el termo con agua caliente antes de llenarlo.

- Lave todas las frutas y verduras frescas, incluso si se van a pelar.
- Lave los recipientes del almuerzo y las botellas de agua todas las noches.
- Tire a la basura o haga compostaje con los alimentos perecederos que regresen a casa al final del día.

### Esté atento a las alergias

Algunas escuelas tienen reglas sobre los tipos de alimentos que se pueden llevar al salón de clase para proteger a los estudiantes que tienen alergias graves. Por ejemplo, pueden restringir los cacahuates y los frutos secos. Hable con el personal de su escuela para informarse sobre las directrices en materia de alergias.

Para obtener más información, consulte [Almuerzos y tentempiés sin cacahuates y frutos de cáscara \(Northern Health Authority\)](#)

### Inspiración para recetas

- Guía alimentaria de Canadá (Canada's Food Guide): Cocina de guía alimentaria <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide/eating-support/kitchen.html>
- Dietitians of Canada (Asociación de Nutricionistas de Canadá): Cookspiration <https://www.cookspiration.com/>

---

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea [www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files) o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.