



## Almuerzos Fáciles y Saludables

Septiembre significa el regreso de los niños y maestros a la escuela, por eso interesa cómo preparar un almuerzo seguro y saludable. Y aunque no tenga que regresar a la escuela llevando su almuerzo empacado, puede que esté pensando en cómo preparar algunos almuerzos fáciles y saludables. Todos nos cansamos de comer las mismas cosas y por eso buscamos nuevas ideas.

Aquí le presentamos algunas ideas para que comience a pensar en variar, manteniendo un espíritu saludable.

### Variedad, sabor y buena nutrición

- ◆ Cuando prepare fruta o vegetales frescos, prepare suficiente para dos o tres días. Si están limpios y cortados será más fácil que haya suficiente.



September means back to school for kids and teachers. It is a time when we talk about how to pack a safe and healthy lunch. You probably are not going back to school and you do not have to pack your lunch, but you may still be looking for some easy,

healthy lunches. We all get tired of the same old thing for lunch and are looking for some new ideas.

Here are some ideas to get you thinking about variety, but still keep it healthy.

### Variety, Flavor and Good Nutrition

- ◆ When you prepare fresh fruit or vegetables prepare enough for two or three days. If they are already cleaned and cut up it is easier to be sure you get enough.

- ◆ Haga el almuerzo de mañana mientras prepara la cena, cocinando unas presas extras de pollo que puedan ser usadas en una ensalada, emparedado o en comidas frías para el almuerzo del día siguiente. Una pequeña cantidad de sobras de arroz, vegetales o carne cocida pueden ser combinadas para preparar una ensalada fría.
- ◆ Asegúrese de incluir en su almuerzo la mayor cantidad de alimentos de los diferentes grupos. Compre panes, bollos o galletas integrales y relléne los con atún o pavo y muchos vegetales. Las frutas y yogures son un postre excelente.
- ◆ Prepare sopa de vegetales o chili y refrigere porciones individuales para otros días.

- ◆ Make lunch for tomorrow while you are making dinner tonight. Prepare an extra piece or two of chicken that can be used in a salad, sandwich or eaten cold for lunch tomorrow. A small amount of left over rice, vegetables and cooked meat can be combined for a cold salad.
- ◆ Be sure to include as many food groups as possible in your lunch. Purchase whole grain breads, rolls or crackers. Fill them with tuna or turkey and lots of vegetables. Fruit or low fat yogurt makes a great dessert.
- ◆ Make vegetable soup or chili one day, refrigerate or freeze individual servings for another day.

## Ahorre dinero

- ◆ Compre productos de estación para aprovechar mejor calidad a bajos precios.
- ◆ Prepare sus propios "mini-paquetes" de productos saludables. Las porciones individuales son convenientes pero en general cuestan un 50% más. Compre zanahorias bebés, brócoli, pasas de uvas, palomitas de maíz, y galletas integrales sin grasa en paquetes grandes, luego empaquéte los en bolsas herméticas pequeñas. Esto también le ayudará a controlar cuanto come en cada comida.

## Save Money

- ◆ Buy produce in season to take advantage of higher quality at lower prices.
- ◆ Make your own "mini-packages" of healthy items. Individual serving are convenient, but usually cost about 50% more. Buy baby carrots, broccoli, raisins, popcorn and whole grain low-fat crackers in large packages. Package them in mini sealed plastic bags. This will also help control how much you eat at a meal.

- ◆ Hornee un pollo entero o pechugas de pavo y úselas para varias comidas - pollo al horno, sopas, emparedados o ensaladas. Lo ayudará no solo a ahorrar dinero sino que también es más sano que los fiambres comprados.
- ◆ Compre lo que necesita en cantidades que pueda consumir, los buenos precios de los paquetes grandes no ayudan a ahorrar dinero si no pueden ser comidos antes de que se pudran.

- ◆ Bake a whole chicken or turkey breast and use for several meals - roasted chicken, soup, sandwiches, or salad. This will not only save money, but will also be healthier than processed deli meats.
- ◆ Buy what you need in quantities you can use. A great deal on a large size won't save you money if you can't use it before it spoils.



### **Mantenga la seguridad de los alimentos**

- ◆ Lave sus manos antes y siempre que lo necesite cuando esté preparando la comida.
- ◆ Mantenga las tablas de cortar, superficies y utensilios limpios.
- ◆ Guarde y mantenga la comida a la temperatura adecuada. Mantenga los alimentos fríos en la nevera y guarde las sobras rápidamente.

### **Hoy disfrute de una manzana**

Aproveche las manzanas coloridas y frescas del otoño. Aquí tiene diez opciones fáciles para agregar manzanas a sus comidas.

1. Corte una manzana en rodajas finas y úselas en lugar de mermelada en un emparedado de mantequilla de cacahuete.

### **Keep it safe**

- ◆ Wash your hands before and as needed while preparing food.
- ◆ Keep countertops and utensils clean.
- ◆ Keep food at the proper temperature. Keep cold food in the refrigerator. Refrigerate leftovers quickly.

### **Enjoy an Apple Today**

Take advantage of all the colorful, fresh apples of fall. Here are ten easy to do ways to add apples to your meals.

1. Slice an apple thin and use in place of jelly on a peanut butter sandwich.

2. Agregue manzana picada a los panqueques.
3. Ralle una manzana con el repollo.
4. Coloque pedazos de manzana en el yogurt para un postre diferente.
5. Agregue manzana rallada a un emparedado de queso derretido.
6. Prepare ensalada Waldorf con manzana, yogurt descremado de vainilla y nueces.
7. Agregue manzana picada a la ensalada de pollo o atún.
8. Agregue manzana rallada al pan de carne.
9. Coloque manzana picada sobre el helado descremado de vainilla y luego agregue canela.
10. Agregue manzana rallada a los macarrones con queso.

Extraído de "Comunicando alimentos para la salud",  
Septiembre, 1998.

Preparada por: Barbara Farner,  
Extension Educator  
Nutrición y Salud  
Centro Matteson

Traducido por: Beatriz Padilla



2. Add chopped apples to pancakes.
3. Grate an apple into coleslaw.
4. Dip apple wedges in low fat yogurt for dessert.
5. Add shredded apples to a grilled cheese sandwich.
6. Make Waldorf salad with apples, lowfat vanilla yogurt and walnuts.
7. Add chopped apples to chicken or tuna salad.
8. Add grated apples to meat loaf.
9. Sprinkle chopped apples over low-fat vanilla ice cream and top with cinnamon.
10. Add grated apples to macaroni and cheese.

Taken from Communicating Food for Health, September, 1998.

Prepared by: Barbara Farner,  
Extension Educator  
Nutrition and Wellness  
Matteson Center

