

# UC Agriculture & Natural Resources

## Nutrition and Health

### Title

El almuerzo saludable: 15 almuerzos para niños de edad escolar

### Permalink

<https://escholarship.org/uc/item/11f6b12j>

### Authors

Kohlen, Corinne  
Schouten, Jessica  
Peterson, Shirley

### Publication Date

2009-11-01

### DOI

10.3733/ucanr.8408

Peer reviewed



# El almuerzo saludable:

## 15 almuerzos para niños de edad escolar

Rebanadas de queso bajo en grasa  
Galletas de trigo integral  
Kiwi  
Zanahorias pequeñas

Yogur bajo en grasa  
Palitos de pretzel  
Uvas verdes  
Cacahuates (¼ taza)

Torta con un huevo revuelto (½)  
Rodajas de pepino  
Pasas

\*Pizza de panqué inglés  
Fruta seca (¼ taza)  
Pequeña ensalada verde  
Galleta graham

Burrito de sobras de carne y calabacita  
Gajos de manzana  
Tiritas de pimiento dulce

Burrito de frijoles y queso  
Salsa  
Pera en rodajas  
Galletas en forma de animalitos

\*Ensalada en bolsa  
Galletas saladas  
Aderezo bajo en grasa  
Gajos de naranja

Pollo con arroz mexicano  
Tomates en rebanadas  
Pera

Sándwich de pavo con lechuga (½)  
Plátano  
Palitos de apio

\*Bocadillos de atún (con galletas saladas de trigo integral y verduras)  
Cubos de queso bajo en grasa  
Uvas

Quesadilla  
Tomates cereza  
Piña enlatada (en su propio jugo)

Sándwich de crema de cacahuete y mermelada (½)  
Jícama picada  
Mandarina

Piernita de pollo  
Fresas  
Brócoli con aderezo estilo ranch bajo en grasa

Sandwich de jamón con lechuga (½)  
Melón Cantaloupe en rebanadas  
Palitos de apio

Ensalada verde con trozos de huevo cocido  
Aderezo bajo en grasa  
Galletas de trigo integral  
Cubos de sandía

**Sea seguro** ~ Ponga la comida en una lonchera de material aislante con un paquete de hielo artificial, ¡y recuédeles a los niños que se laven las manos antes de almorzar!

\*Vea el reverso para recetas fáciles que pueden preparar los niños y sugerencias de bebidas para el almuerzo.



## Pizza de panqué inglés\*

Panqué inglés de trigo integral  
¼ taza de salsa de pizza  
½ taza de queso Oaxaca  
Verduras precocidas cortadas

- Unte la salsa de pizza sobre cada mitad de panqué
  - Espolvoree queso sobre la salsa
  - Ponga las verduras sobre el queso
  - Póngalo en el horno tostador o microondas (45 segundos)
  - Prepárelos la noche anterior y manténgalos refrigerados
- \*En lugar de un panqué inglés, puede usar una tortilla de maíz; caliéntelo en el horno tostador o en el comal.

## Sea saludable

Elija alimentos sin grasa o bajos en grasa (como frijoles, mayonesa, aderezo de ensalada) y productos lácteos (leche, queso y yogur).

## Ensalada en bolsa

1 bolsa que se pueda volver a cerrar  
1 taza de col rebanado  
¼ taza de queso rayado  
Zanahorias rayadas u otras verduras picadas  
Aderezo bajo en calorías

- Mezcle los ingredientes en una bolsa de plástico que se pueda volver a cerrar.
- Coloque el aderezo en un recipiente separado para que se pueda agregar a la hora de comer.
- En el almuerzo, agregue el aderezo a la ensalada y sacuda la bolsa.
- ¡No olvide el tenedor! ¡Provecho!

¡Para bocados de atún fáciles de hacer, intercale atún y verduras en una galleta de trigo integral!

## Bebidas saludables para el almuerzo

Leche descremada o con bajo contenido de grasa, agua, jugo 100% de fruta y aguas frescas.



Elija productos lácteos bajos en grasa, incluyendo leche, queso y yogur, para obtener almuerzos más saludables.

## INFORMACIÓN DE PEDIDOS

Si desea información sobre cómo pedir esta u otras publicaciones y productos de ANR, póngase en contacto con:

University of California  
Agriculture and Natural Resources  
Communication Services  
6701 San Pablo Avenue, 2nd Floor  
Oakland, California 94608-1239  
Teléfono: 1-800-994-8849 ó 510-642-2431  
FAX: 510-643-5470  
Correo electrónico: [danrcs@ucdavis.edu](mailto:danrcs@ucdavis.edu)

Catálogo en línea: <http://anrcatalog.ucdavis.edu>

Originalmente publicado en inglés como *The Healthy Brown Bag: 15 Lunches for School* (ANR Publication 8371) por Shirley Peterson. Traducido al español por Transcend.

Publicación 8408

ISBN-13: 978-1-60107-691-5

© En 2009 por los Regentes de la Universidad de California, División de Agricultura y Recursos Naturales.

Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema recuperable o transmitida, de cualquier forma o por cualquier medio electrónico, mecánico, de fotocopiado, grabación o de otra manera, sin el permiso escrito del editor y el autor.

La Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento, contra cualquier persona y en cualquiera de sus programas o actividades, por razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, identidad en función del género, embarazo (inclusive parto y condiciones médicas relacionadas con el embarazo o el parto), incapacidad física o mental, estado de salud (casos de cáncer o de características genéticas), ascendencia, estado civil, edad, preferencia sexual, ciudadanía o por haber prestado servicio militar (según lo

define la Ley de Derechos a Contratación y Recontratación de los Servicios Uniformados de 1994: Servicio en el servicio militar incluye: membresía, solicitud de membresía, desempeño de servicio, solicitud de servicio u obligación de servicio en los servicios uniformados).

La política de la Universidad también prohíbe represalias contra cualquier empleado o persona que busque empleo y que haya presentado una queja por discriminación o acoso sexual o por haber participado en la investigación o usado el proceso de resolución de dicha queja.

La política de la Universidad se propone concordar con las disposiciones de las leyes federales y estatales precedentes.

Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de la Universidad pueden dirigirse a: Affirmative Action/ Equal Opportunity Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 1111 Franklin St., 6th Floor, Oakland, CA 94607, (510) 987-0096. Para obtener información acerca de cómo obtener esta publicación, llame al 1-800-994-8849. Si necesita ayuda en bajar esta publicación a disco, llame al (530) 754-3927.

Una versión electrónica de esta publicación está disponible en el sitio web de ANR Communication Services, <http://anrcatalog.ucdavis.edu>.



Esta publicación ha sido revisada anónimamente por científicos y especialistas de la Universidad de California y de otras instituciones para asegurar su contenido técnico. El proceso de revisión estuvo a cargo de los editores asociados para Alimentos y Nutrición y para Publicaciones en Español de ANR.

web-12/09-LR/RW