



PREPARE SUS PROPIOS PAQUETITOS DE BOCADILLOS

Los paquetitos de galletas o *pretzels* que se venden en la tienda pueden resultar caros. Una manera de ahorrar dinero es preparando sus propios paquetitos de bocadillos. Use bolsitas de plástico o simplemente plástico para envolver alimentos y prepare paquetitos con cereal seco, galletas, *pretzels*, frutas y verduras cortadas. Esto también le permitirá controlar el tamaño de la porción que se consume.

Cómo elegir un buen almuerzo

PREPARE SU PROPIA BOLSITA PARA LLEVAR

Ideas para preparar una bolsita con bocadillos para el almuerzo en caso de que no tenga una hielera o acceso a un refrigerador:



- Un sándwich de mantequilla de cacahuete (maní)
- Cereal seco, sin azúcar
- Fruta fresca
- Panqueques de arroz *rice cakes*
- Cajitas con pasas u otro tipo de fruta seca
- Pretzels
- Galletas de canela *Graham*
- Una pequeña bolsa de cacahuates (maní) u otra variedad de nueces
- Barras de granola bajas en grasa
- Papitas horneadas
- Galletas bajas en grasa
- Agua embotellada

Si tiene acceso a un refrigerador o una hielera, puede llevar consigo:

- Sándwiches de pavo (o bien, otro tipo de carne baja en grasa)
- Palitos de verdura o zanahorias miniatura
- Yogur
- Pudín
- Queso *cottage*
- Palitos de queso
- Jugo de fruta (100% jugo)
- Leche baja en grasa



EFNEP
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

NC STATE UNIVERSITY



Community & Clinical
CONNECTIONS
for Prevention & Health
Branch
NORTH CAROLINA
DIVISION OF PUBLIC HEALTH



United States Department of Agriculture
National Institute of Food and Agriculture



SABROSA ENSALADA DE VERDURAS

Rinde 8 raciones

Tamaño de la ración:
1/2 taza



Comer bien

Ingredientes

- 1 lata (15 onzas) de habas o frijoles verdes tiernos sin sal, escurridos
- 1 lata (15 onzas) de granos de maíz sin sal, escurridos
- 1 tomate mediano, picado
- 1/4 de taza de cebolla picada
- 1/3 de taza de aderezo bajo en grasa estilo italiano
- pimienta negra al gusto

Instrucciones

1. Caliente las habas o frijoles verdes y los granos de maíz en el horno de microondas durante 2 minutos. Cubra holgadamente durante el calentamiento. Deje enfriar.
2. Combine en un tazón grande las habas o frijoles verdes, los granos de maíz, el tomate y la cebolla.
3. Vierta sobre la mezcla de verdura el aderezo estilo italiano e incorpore todo. Añada pimienta negra al gusto.
4. Sirva de inmediato o también frío.

Información nutricional

 Por cada ración

140 calorías		Total de	
Total de grasa:	0.5 g	carbohidratos:	17 g
Grasa saturada:	0 g	Fibra dietética:	3 g
Proteína:	4 g	Sodio:	130 mg



Buena fuente
de vitamina C



RESERVE TIEMPO PARA USTED

Busque a otros padres de familia en su vecindario, a quienes usted conozca y les tenga confianza, y tómenselos turnos para tomar un tiempo libre.

Usted cuida a sus niños 30 minutos o una hora para que ellos salgan a dar una caminata o realizar algún otro tipo de actividad. A su vez, ellos harán lo mismo para que usted pueda realizar ejercicio y tener buena salud.



Moverse más

