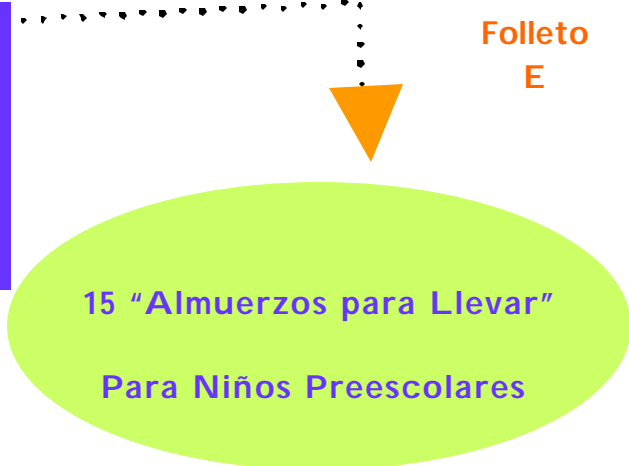


# La Lonchera

Folleto  
E



**Proteja los alimentos:** Siempre utilice una lonchera o bolsa con material aislante junto con un paquete de hielo químico congelado.

½ Sándwich de pavo (guajalote)  
Palitos de zanahoria  
½ Banana  
Agua

Queso en tiras  
Galletas saladas de harina integral  
Tomates en tajadas  
Galleta de avena con pasas  
Jugo de uvas (100% jugo)

Jamón en tiras  
Panecillo *muffin* pequeño de salvado  
Piña en trocitos  
Leche baja en grasa

1/2 Sándwich de atún  
Pepinos en rodajas  
Fresas (frutillas)  
Leche baja en grasa

Porción pequeña de pizza de queso  
Guisantes de azúcar (*Snow peas*)  
Jugo de manzana (100% jugo)

Apio con crema de cacahuete (maní)  
Galletas *Graham*  
Melón cantalú en tajadas  
Leche baja en grasa

½ Sándwich de carne asada y queso  
Ensalada pequeña de lechuga con aderezo bajo en grasa  
Uvas—cortadas por la mitad  
Agua

Requesón (bajo en grasa)  
Palitos de pan  
Calabacín (*zucchini*) en rodajas  
Durazno en tajadas  
Agua

½ Sándwich de crema de cacahuete (maní) y banana  
Ramitos de brócoli  
Leche baja en grasa

Muslo de pollo al horno  
Galletas *Graham*  
Kiwi en rodajas  
Leche baja en grasa

Mezcla de cereal y frutas secas (*Trail Mix*)\* hecha en casa  
Pimiento dulce (chile campana) rojo en tiras  
Leche baja en grasa

Pan *mini-pita* con puré de garbanzos y lechuga  
Gajos de naranja  
Galletas en forma de “animalitos”  
Leche baja en grasa

Burrito de frijoles y queso  
Tomates miniaturas partidos por la mitad  
Mango en tiras  
Agua

Sobras de un platillo al horno  
Zanahorias pequeñas  
½ Pera  
Leche baja en grasa

Cereal listo para comer no azucarado  
Ramitos de brócoli  
Mandarina  
Leche baja en grasa

Véase el dorso para más información.



University of California  
Cooperative Extension  
San Luis Obispo County



Este programa se realizó con fondos recibidos de la Proposición 10 a través de la Comisión para Niños y Familias del condado de San Luis Obispo.

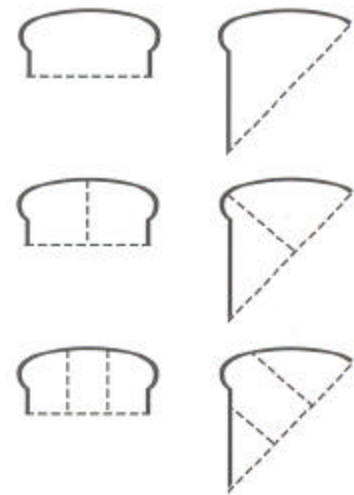
## \*Mezcla de cereal y frutas secas (Trail Mix) hecha en casa

¼ taza de cereal de avena tostada  
2 cucharadas de pasas o fruta seca picada  
1 cucharada de semillas de girasol o pepitas  
5 palitos “pretzels”

Ponga todos los ingredientes en una bolsa de plástico. Selle la bolsa y sacúdala.

## Incluya más variedad

Prepare sándwiches interesantes para el almuerzo de su niño usando panes y rellenos variados. Corte los sándwiches en formas divertidas usando moldes para cortar galletas o ponga en práctica las siguientes ideas:



## Reduzca la grasa

Reduzca, pero no elimine, la grasa en la alimentación de su niño al seleccionar:

- \*Productos lácteos (leche, queso, yogur) bajos en grasa o sin grasa
- \*Carnes magra, aves y pescado preparados sin grasa agregada
- \*Atún empacado en agua
- \*Mayonesa baja en grasa o sin grasa
- \*Bocadillos sin grasa tal como “pretzels”

## Reduzca el azúcar agregado

### Incluya

Frutas frescas  
Jugo de fruta de 100% jugo  
Fruta enlatada en jugo  
Cereal no azucarado listo para comer

### En vez de

Gomitas de fruta, bocadillos de fruta, enrollados de fruta  
Bebidas con sabor a fruta  
Fruta enlatada en jarabe  
Cereal azucarado listo para comer

Para empacar almuerzos más saludables, escoja alimentos con poco o ningún azúcar agregado.

*La Lonchera* es una serie de hojas informativas preparadas para los padres del condado de San Luis Obispo quienes empacan almuerzos para sus niños de edad preescolar. Los temas se basan en una encuesta de padres de niños preescolares y también en una evaluación de los almuerzos empacados por los padres para sus niños de edad preescolar. La meta de estas hojas informativas es ayudar a los padres a empacar almuerzos que sean nutritivos, seguros y apetitosos para los niños preescolares.

La autora agradece la cooperación y apoyo de nueve escuelas de prekinder que participaron en el desarrollo del programa *La Lonchera*.

Autora: Shirley Peterson, MS, RD, Asesora de nutrición y asuntos de la familia y del consumidor, Universidad de California Extensión Cooperativa, Condado de San Luis Obispo.  
Diseñador: Cheryl May, Junio 2002.

Traducción al español: Beverly Snowden

La Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona. Esta prohibición abarca razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, incapacidad física o mental, estado de salud (casos de cáncer o de características genéticas) ascendencia, estado civil, edad, orientación sexual, ciudadanía o condición de veterano (veterano con incapacidad específica, veterano de la era de Vietnam o cualquier veterano en servicio activo en una guerra, campaña o expedición para la cual una insignia de campaña haya sido autorizada). 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: The Affirmative Action/Staff Personnel Services Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 1111 Franklin St., 6th Floor, Oakland, CA 94607-5200 (510) 987-0096.