



# CONSEJOS SALUDABLES PARA 2023 Agosto

## MEJOR VIDA PARA LOS TEJANOS (BETTER LIVING FOR TEXANS) TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION SERVICE

### ¡Prepare el almuerzo y ahorre dinero!

A menudo almorzamos en el trabajo y, a menos que nos lo proporcionen, tenemos que prepararlo antes de irnos de casa. Cuando estamos ocupados, puede ser tentador y conveniente optar por el autoservicio, que puede ser costoso. Con una planificación y preparación adecuadas, preparar el almuerzo puede ser rápido y nos puede ayudar a tomar decisiones más saludables y ahorrar dinero. A continuación, se incluyen consejos útiles para preparar su almuerzo o el de otra persona.



#### Planifique las comidas y ahorre

**dinero:** incluya el almuerzo cuando elabore un plan de comidas para usted y su familia. Use su plan de comidas para crear una lista de compras en la que incluya los ingredientes necesarios. Un plan ayuda a mantener la organización y elimina cualquier gasto innecesario. Busque descuentos semanales y compre al por mayor los alimentos que se consumen con más frecuencia.

**Sobras:** planifique comer las sobras o haga una porción adicional de la comida de la cena para incluirla en algunos almuerzos a lo largo de la semana. Esto puede ayudar a reducir la cantidad de

ingredientes que hay que comprar cuando hace compras.

**Pida ayuda a los niños:** si prepara almuerzos para los niños, permítalos participar en el plan de comidas. Es más probable que los niños coman cosas que ayudan a preparar o sobre las que toman decisiones. Esto también puede ayudar a reducir los desperdicios de alimentos a lo largo de la semana.

#### Ideas para el almuerzo

Además de ahorrar dinero, el almuerzo también puede ser nutritivo. Intente incluir los cinco grupos principales de alimentos cuando planifique el almuerzo. Los cinco grupos principales de alimentos son las verduras, las frutas, los cereales, las proteínas y los lácteos. Estas son algunas ideas para el almuerzo que incluyen todos los grupos de alimentos.

- Lonchas de jamón o pavo con cubos de queso cheddar desnatado, galletas integrales, tomates cherry en rodajas, rodajas de manzana y yogur descremado.
- Un sándwich de mantequilla de maní y banana de pan integral con bastones de apio, fresas frescas y leche descremada.
- Quesadillas de queso en una tortilla integral con una guarnición de pimientos, guacamole, bayas variadas y queso descremado en tiras.

Escrito por: Christina Fakhoury, agente de extensión, Mejor Vida para los Tejanos, condado de Parker  
Fuente del contenido: <https://www.strong4life.com/en/feeding-and-nutrition/mealtimes/10-tasty-packed-lunch-ideas-for-school-aged-kids>, fotografía: Programa Mejor Vida para los Tejanos



**MEJOR VIDA PARA LOS TEJANOS (BETTER LIVING FOR TEXANS)  
TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION SERVICE**

**Receta del mes**

*Receta de Lindsey Breunig-Rodríguez, especialista en proyectos de BLT*

**Lonchera MyPlate**

*Por lo general, los almuerzos durante la jornada escolar o laboral deben ser fáciles de llevar y requerir poca o ninguna preparación cuando están listos para comer. Preparar el almuerzo en casa es más económico y saludable.*

**Instrucciones**

Elija una comida de cada grupo de alimentos de MyPlate. Puede cortar, rebanar o racionar varios alimentos de una sola vez y disfrutarlos a lo largo de la semana. Si la nevera está ocupada, guarde su lonchera MyPlate en un contenedor aislado con una bolsa de hielo o una botella de agua congelada. *Nota: El contenido nutricional cambiará a medida que se sustituyan los ingredientes.*

**Ingredientes**

Frutas	Verduras	Cereales	Proteínas	Lácteos
1 taza de frutos rojos frescos o congelados	1 taza de palitos de apio en rodajas	1 tortilla de maíz o de trigo integral (6 pulgadas de diámetro)	1 huevo duro	1 taza de yogur bajo en grasas
1 manzana pequeña	1 taza de pimientos en rodajas	½ de taza de arroz integral	⅓ de taza de humus	⅓ de taza de salsa griega Tzatziki
1 banana grande	1 taza de zanahorias baby	1 taza de cereales integrales	1 cucharada de mantequilla de nuez	1 onza de palitos de queso
1 o 2 clementinas	1 taza de pepino en rodajas	1 magdalena inglesa de trigo integral	2 rebanadas de carne magra para el almuerzo, como pavo o pollo	1 taza de queso cottage bajo en grasa
1 taza de fruta, como melocotones o peras, en jugo (100 % fruta)	1 taza de garbanzos asados	5 galletas saladas 100% integrales	1 o 2 cucharadas de frutos secos	

**Ejemplo:** 1 taza de frutos rojos, 1 taza de pimientos en rodajas, 5 galletas 100 % integrales, 1 huevo duro y ⅓ de taza de salsa griega Tzatziki

**Nutrientes por porción (del ejemplo):** 280 calorías, 9 g de grasas totales, 2 g de grasas saturadas, 165 mg de colesterol, 330 mg de sodio, 41 g de carbohidratos, 4 g de fibra, 16 g de azúcares totales, 0 g de azúcares agregados y 13 g de proteínas

\$\$\$



**BETTER LIVING FOR TEXANS**

This institution is an equal opportunity provider and employer. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. Texas A&M AgriLife Extension is an equal opportunity employer and program provider. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating.