



Haga del agua su bebida favorita

# Comer bien en la escuela

## CON LA GUÍA ALIMENTARIA CANADIENSE

### CONSEJOS RÁPIDOS PARA AYUDARLE A EMPACAR UN ALMUERZO:

Sepa qué alimentos se ofrecen en su escuela. Algunas escuelas tienen programas de comidas o refrigerios, por lo que puede que no sea necesario empacar un refrigerio adicional.

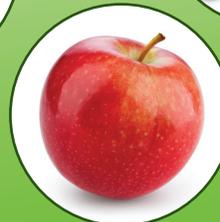
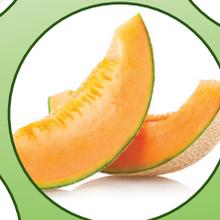
Involucre a los niños. Deles opciones, y permítales decidir y ayudar a empacar el almuerzo.

Tenga presente la seguridad de los alimentos. Use bolsas de hielo para mantener fríos los alimentos. Para los alimentos calientes (p. ej., una sopa), use un termo para asegurar que se mantengan calientes. Para calentar el termo antes de agregar el alimento caliente, puede verter un poco de agua caliente en el termo y luego retirarla.

*La siguiente es una manera fácil de asegurar que el almuerzo de su hijo se empaque con vegetales y frutas para cada comida y refrigerio.*

- Seleccione 2 vegetales y frutas*
- 1 alimento elaborado con granos enteros*
- 1 alimento rico en proteína*

### Seleccione **2** VEGETALES Y FRUTAS



## Selección **1** ALIMENTO ELABORADO CON GRANOS ENTEROS



## Selección **1** ALIMENTO RICO EN PROTEÍNA



Empacar los almuerzos para la escuela será diferente para cada uno...

No todos necesitan empacar zanahorias baby, o queso y galletas para la escuela. Empaque almuerzos que se ajusten a los gustos, estilo de vida y cultura de su familia.

Puede usar el plato balanceado de la Guía Alimentaria Canadiense como recordatorio para empacar diferentes tipos de alimentos para el almuerzo y los refrigerios. Por ejemplo, una sopa puede contener alimentos ricos en proteína (por ej., pollo, frijoles), vegetales (p.ej., apio, zanahorias, espinaca), y alimentos elaborados con granos enteros (p. ej., cebada, arroz, pasta) ¡todo mezclado en una taza!

### **¿ESTÁ EMPACANDO LAS SOBRAS?**

¡Las sobras de la cena son un excelente almuerzo para la escuela! Empáquelas con una bolsa de hielo si se sirven frías, o empáquelas calientes en un termo para tener una comida caliente.

**Nota: siempre consulte con su escuela las políticas sobre alergias para conocer qué alimentos se permiten en la escuela.**

Para obtener más información visite la Guía Alimentaria Canadiense en [www.canada.ca/foodguide](http://www.canada.ca/foodguide) o [www.unlockfood.ca](http://www.unlockfood.ca). Para hablar gratuitamente con un nutricionista llame a Telehealth Ontario al 1-866-797-0000.