



Mayo de 2022



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. Empaque los alimentos que necesitan frío (p. ej., yogur) en una lonchera térmica con una bolsa de hielo. Para mantener los alimentos calientes (p. ej., una sopa), empáquela en un termo precalentado. Para precalentar el termo, agregue cuidadosamente agua hirviendo y coloque la tapa durante algunos minutos. Vierta el agua y luego rápidamente agregue el alimento caliente (a 74 C o 165 F, o más) y cierre la tapa firmemente. Para consultar las temperaturas de seguridad de los alimentos, consulte wechu.org/danger-zone.

Aliente el lavado de manos antes de todas las comidas o refrigerios.



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.

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



Seleccione **1** ALIMENTO ELABORADO CON GRANOS ENTEROS



Seleccione **1** ALIMENTO RICO EN PROTEÍNA

