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, permítales 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
.

Eventos locales

TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION
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.

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

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

Costo total: $$$$

Texas A&M AgriLife Extension
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.