

Celebraciones Sanas en las Clases

No hay nada malo con alguna golosina ocasional pero las preferencias de alimentos y comidas no sanas se han convertido en la norma en lugar que en la excepción. Elegir alimentos sanos como parte de las festividades puede ofrecer una oportunidad para reforzar las lecciones de nutrición.

Las fiestas de cumpleaños y las celebraciones de fiestas ofrecen una gran oportunidad a las escuelas para hacer que comer sano sea divertido y excitante para los alumnos. Las escuelas pueden fomentar un ambiente educativo positivo cambiando la celebración de la comida al alumno. Las celebraciones pueden incluir una gran variedad de actividades, juegos y manualidades, y los alimentos que tengan buen sabor y que sean nutritivos.

Ideas de Alimentos Sanos

- Leche semi-descremada o descremada o con sabores, 100% jugo, agua/agua con gas (sin añadir azúcar ni edulcorantes), ponche con gas (agua seltzer y 100% jugo de fruta).
- Batidos de frutas (yogurt semi-desnatado, fruta fresca o congelada, hielo).
- Variedad de frutas frescas, pinchitos de fruta y queso, ensalada de fruta, fruta con crema desnatada batida o con yogurt.
- Frutas secas, tentempiés de 100% fruta.
- Bandejas de verduras con salsas bajas en calorías para mojar, apio y zanahorias con mantequilla de cacahuets y pasas.
- Galletas saladas de grano integral con trocitos de queso, barritas de queso o hummus.
- “Waffles” o tortitas (“pancakes”) con fruta por encima.
- Pretzels, palomitas de maíz con poca grasa, pastelillos de arroz, palitos de pan, gallegas “graham” y de animales.
- Pastel de “ángel”, solo o con fruta por encima y crema batida baja en grasa.
- Rebanadas de “bagel” con mantequilla de cacahuete o mermeladas, bollito “muffin” de fruta o de grano integral (bajo en grasa), pan “English muffin” de trigo integral, pretzels calientes.
- Pizza with low-fat toppings (vegetables, lean ham, Canadian bacon), pizza dippers with marinara sauce.
- Sandwiches/tortas o envueltos de jamón, queso o pavo.
- Pudding bajo en grasa, yogurt desnatado, yogurt líquido, batidos de yogurt o postre de plátano con yogurt (plátano con yogurt, y encima cereal, granola o galletas “graham”
- Quesadilla o burrito de frijoles con salsa.
- Barritas de desayuno o de granola bajas en grasa.
- “Chips” bajos en grasa con salsa o puré de frijoles.
- Mezcla de cereales (grano integral, cereales con bajo contenido en azúcar mezclados con frutas secas, pretzels, etc.).
- Nueces, frutos secos y semillas.