

## TEMA DE LA SEMANA: EL PLATO SALUDABLE

Enseñar a los niños el tamaño adecuado de las porciones de distintos alimentos puede ayudarles a mantener un estilo de vida saludable.



- Llène una cuarta parte de su plato con una proteína saludable, como pescado, pollo, lentejas, tofu o huevos.
- Llène una cuarta parte de su plato con granos y almidones saludables, como arroz integral, quinoa, pan integral o tortilla de trigo integral.
- Llène la mitad de su plato con verduras, como brócoli, espárragos, verduras de hoja verde o pimientos.



Enseñar a los niños el tamaño adecuado de las porciones de distintos alimentos puede ayudarles a mantener un estilo de vida saludable. Los niños pueden utilizar sus propias manos para recordar el tamaño correcto de las porciones:

**Mano abierta:** 1 porción de pescado

**Palma de la mano:** 1 porción de carne

**Dos manos juntas:** 1 porción de vegetales

**Punta de los dedos:** Aceite o mantequilla

**Puño cerrado:** 1 porción de pasta, arroz, pan o fruta

### ROLLOS DE PAVO

Son una gran alternativa a los sándwiches para los almuerzos escolares. Tienen grandes cantidades de proteína, fibra y son bajos en grasa. Aunque se hacen con pavo, puede utilizar la carne para el almuerzo favorita de su hijo... ¡o incluso atún!

#### INGREDIENTES:

- Tortilla de trigo integral de 6" a 8".
- Queso para untar bajo en grasa
- Pepino, zanahorias y lechuga

#### PREPARACIÓN:

1. Unte el queso en la tortilla.
2. Coloque rebanadas de carne o una capa fina de atún sobre la tortilla y el queso.
3. En un extremo, coloque tiras de verduras y lechuga.
4. Enrolle la tortilla y córtela en círculos de 1 pulgada.