

# Un almuerzo para llevar saludable (Packing Smart)

[Locutor] Este programa una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

[Tomás] ¡Hola chicos! ¡Bienvenidos al programa de Kidtastics de los CDC! Soy Tomás, de Kidtastics. ¡Hoy vamos a hablar de cómo preparar un súper almuerzo para la escuela!

[Carmen] Tú puedes ayudar a tu mamá o a tu papá a preparar los 5 almuerzos de la semana. Comienza haciendo un menú para la semana. Escoge distintos alimentos que te gusten y que sean saludables. Puedes usar los que vienen en empaques pequeños, o empacar tú mismo en bolsas de plástico lo que necesites para cada día. Para evitar las carreras por la mañana, prepara tu almuerzo la noche anterior. Guarda bien la comida en el refrigerador para que no se eche a perder.

[Tomás] ¡Sé creativo! ¿Sándwich sin nada? ¡QUÉ ABURRIDO! ¡Ponle más sabor! Usa distintos panes, como pan de pita integral, rollos de tortillas, pan de pasas o "English muffins." Llévate "snacks" con frutas o verduras en trocitos y salsas o yogur para remojarlas. Prepara una ensalada con un poco de pollo encima. Llévate cereal seco o granola para mezclarlos con tu yogur, o con "pretzels" o con mezclas de nueces y frutas "trail mix."

[Carmen] Aquí te va una lista de alimentos para un almuerzo energético para el resto del día. Frutas y verduras, como manzanas y trocitos de zanahorias. Un recipiente con leche o yogur, o un poco de queso. Pan integral de sándwich; mezcla de cereal; o pasta, como espagueti. Algo de proteína, como jamón, pollo, atún, huevos duros, nueces, mezcla de nueces y frutas "trail mix" o un burrito con frijoles. Y para postre... pudín o galletas "graham". ¡HMM!

[Tomás] Siempre que puedas, escoge alimentos bajos en grasa o descremados, como yogur, queso o leche.

[Carmen] No es tan difícil como parece. Un buen almuerzo puede ser un rollo de pavo con queso, con un poco lechuga y tomate, más una manzana o un banano y un poco de leche. El almuerzo no tiene que ser aburrido. ¡Disfrútalo! Prepárate un almuerzo que te encante y a la vez te dé la energía que necesitas para ir a la escuela, hacer ejercicio y la tarea, ¡hasta que llegue la hora de cenar!

[Tomás] Gracias por escuchar este programa de Kidtastics de los CDC. Nos hablamos pronto. Y, ¡no se olviden de mantenerse seguros y saludables!

[Locutor] Para obtener más información de salud visita [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) o llama a cualquier hora al 1-800-CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.