



Almuerzo escolar: ¡Un acierto!

A la hora de decidir si su hijo comprará almuerzo en la escuela o llevará almuerzo hecho en casa, considere el coste de empacar versus comprar almuerzo. El precio de un almuerzo escolar en Maryland está entre \$2.25 y \$2.90, según el distrito. Si su familia cumple los requisitos, su hijo puede recibir almuerzo gratuito o por un precio reducido de sólo \$0.40.

El almuerzo escolar es muy ventajoso. Su hijo puede escoger alimentos de los cinco grupos principales. Imagine un comedor escolar donde se sirve pollo asado en un panecillo de trigo integral, naranjas, brócoli hervido y leche baja en grasa. Si usted tuviera que preparar esta comida en casa, los ingredientes para una persona costarían cerca de \$1.60.

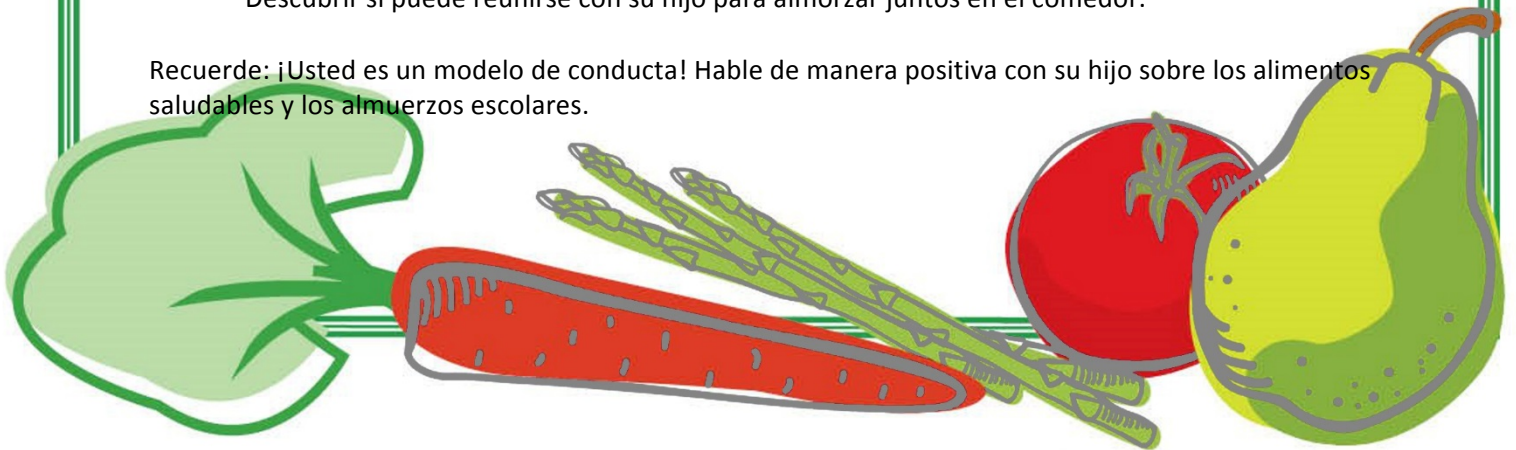
Esto podría parecer una opción más barata que comprar almuerzo. Pero si usted empaca este almuerzo para su hijo, también tiene que pagar los condimentos, las servilletas, los utensilios y la energía que requiere refrigerar, cocinar y transportar los ingredientes. Usted también tendrá que invertir su valioso tiempo en comprar ingredientes, preparar la comida y empacarla para su hijo.

El almuerzo escolar sería una buena oportunidad si usted empacase las mismas cosas que se sirven en la cafetería. Pero los almuerzos empacados a menudo incluyen productos preparados como papitas, galletas y pudín envasado que resultan más caros y menos saludables. Las cajas de almuerzo que se venden en las tiendas generalmente no incluyen frutas enteras, verduras ni cereales integrales, y casi siempre contienen dulces. Además, suelen costar \$2.75 o más.

Si usted no ha visitado el comedor de su escuela recientemente, podría sorprenderse con la calidad de la comida que se sirve a unos precios tan bajos. Aproveche en lo posible las comidas escolares al:

- Entregar completa y puntualmente la solicitud para Comidas Gratuitas o con Precio Reducido (FARM, por sus siglas en inglés) para su hijo. Su hijo puede recibir comidas gratuitas o a un precio reducido, ¡todo un acierto!
- Leer el menú escolar cada semana con su hijo para escoger días en los que comprará almuerzo.
- Discutir los alimentos saludables del menú que a su hijo le gustan.
- Animar a su hijo a seleccionar alimentos de todos los grupos disponibles en el almuerzo.
- Motivar a su hijo para que escoja frutas y verduras en cada comida.
- Descubrir si puede reunirse con su hijo para almorzar juntos en el comedor.

Recuerde: ¡Usted es un modelo de conducta! Hable de manera positiva con su hijo sobre los alimentos saludables y los almuerzos escolares.



Visite nuestro blog: eatsmartenespanol.blogspot.com