

**EN ESTA EDICIÓN**

Almuerzos para volver a la escuela	1
Voces en Acción Pequeñas Becas	1
Receta	2

## Almuerzos para volver a la escuela

### Tips e ideas para almuerzos saludables para llevar a la escuela

La escuela empezó otra vez y es tiempo de empacar almuerzos. Este mes nos gustaría compartir algunos tips e ideas para preparar un almuerzo mas saludable para llevar a la escuela. Trate de usar alimentos no procesados (o muy poco procesado), alimentos como fruta, verduras, granos enteros, y proteína magra. Para las bebidas, trate de beber agua y aléjese de bebidas azucaradas. Por ejemplo, al preparar un sándwich trate de usar pan integral en vez de pan blanco. Algunos niños dan lata con la comida. Si cree que su niño no va a comerse el pan integral, trate el pan integral con miel (honey wheat). Es mas claro que el pan integral y no van a saber la diferencia. También reemplace las gummy snacks (gomitas de fruta) porque en realidad son hechas con azúcar y otra aditivos (y no de fruta). Use fruta real como uvas, baya, o manzana.

Para hacer que empacar el almuerzo se tome menos tiempo en la mañana, prepare su fruta y verduras antes de tiempo.

**Nota:** las frutas y verduras cuestan menos cuando están en temporada. Aquí incluimos una lista de las frutas y verduras en temporada durante el mes de Setiembre. Por ultimo, use vinagre para lavar su fruta después de comprarla. El vinagre limpia la fruta de los pesticidios y la mantiene fresca por mas tiempo.



### ¿Que esta en temporada?

#### Septiembre:

- Manzana
- zarcamoras
- col
- tomate
- repollo
- pepino
- higo
- cebollitas verde
- maíz/elote
- uvas
- durazno
- cacahuates
- pera
- calabaza
- calabacín verde
- camote
- nabo
- calabaza amarilla
- ejote

## Voces en Acción Pequeñas Becas

Voces en Acción esta ofreciendo pequeña becas a proyectos enfocados en actividad física y en mejorar el acceso a comida saludable y asequible. Las becas serán de \$100-\$3,000 y están disponibles a organizaciones trabajando en los condados de Harnett y Lee y en el Sureste de Raleigh. La aplicaciones se deben entregar antes de Viernes, 30 de Octubre a las 5PM. Para mas información, por favor llame a Helen Herrera (919) 513-2703 o vía correo electrónico: [hherrer@ncsu.edu](mailto:hherrer@ncsu.edu).

### Puede aprender mas sobre las becas durante estos talleres:

- Condado de Lee - Octubre 5 de 3-5pm (Lee County Cooperative Extension, 2420 Tramway Rd., Sanford)
- Condado de Harnett - Octubre 7 de 3-5pm (Harnett County Cooperative Extension, 126 Alexander Dr., Lillington)
- Sureste de Raleigh - Octubre 7 de 5:30-7:30pm (512 Brickhaven Dr., Raleigh, Rm. 203)

# Receta

**El desayuno no siempre tiene que incluir alimentos típico del desayuno.**  
Trate sándwich fácil de preparar cuando este de prisa y necesite comer algo saludable.  
¡Es bueno para los niños!

Ingredientes:

1/2 banana pelada y en rebanadas

2 cucharas de crema de cacahuete

2 rebanadas de pan integral o multigrano

Instrucciones:

Lávese las manos con jabón y agua. Luego, coloque todos sus ingredientes en la mesa. Use un cuchillo para cubrir una rebanada de pan con crema de cacahuete. Solo ponga un poco de crema de cacahuete en la segunda rebanada. Coloque las rebanadas de banana sobre la rebanada de pan con crema de cacahuete. Junte las dos rebanadas, parta el sándwich por la mitad y disfrute.

Source: [www.ncfamilieseatingbetter.org/EFNEP/participants/tips/tag/bulk](http://www.ncfamilieseatingbetter.org/EFNEP/participants/tips/tag/bulk)

Esta receta es cortesía de Eat Smart Move More NC.

Esta receta y mas se puede encontrar en:

[www.ncfamilieseatingbetter.org/EFNEP/participants/tips/category/recipes](http://www.ncfamilieseatingbetter.org/EFNEP/participants/tips/category/recipes)

Si busca técnicas para promover el comer saludable y vivir activamente para su familia, congregación, lugar de empleo o comunidad, visite esta pagina.

[www.eatsmartmovemorenc.com/ProgramsNTools/ProgramsNTools.html](http://www.eatsmartmovemorenc.com/ProgramsNTools/ProgramsNTools.html)

Nuestra misión es asociarnos con las comunidades para mejorar el acceso a alimentos nutritivos y económicos y lugares seguros en donde pueden estar activos.



NCSU Campus Box 7606  
Raleigh, NC 27695-7606

[www.voicesintoaction.org](http://www.voicesintoaction.org)