Juice PLUS+

healthy STARTS FOR FAMILIES

Guía fácil con recetas

para una lonchera a base de plantas perfecta

Juice PLUS+

¡Haz que comer saludable sea divertido!

Una de las tendencias más grandes este año es la de llevar una dieta a base de plantas*. Esto significa sobre todo comer frutas, vegetales, nueces o semillas y encontrar un balance con otros tipos de comidas como carne, pescado y queso. Llevar una dieta a base de plantas, no solo es benéfico para todas las personas, ¡es más sustentable para el planeta!

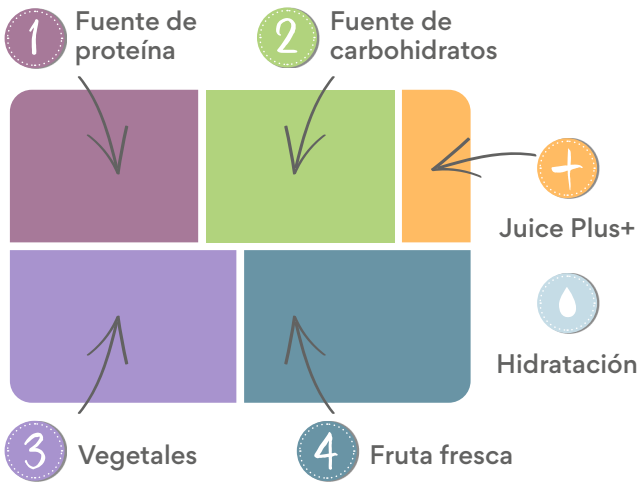
Para nuestras recetas para el almuerzo, nos enfocamos en hacerlas coloridas y frescas. ¡Inspírate!

¿Cómo crear una lonchera para un almuerzo a base de plantas?

Los sándwiches con carnes y quesos son fáciles de hacer. Disfruta tu almuerzo a base de plantas, te animamos a llenar la mitad de la lonchera con frutas y vegetales frescos picados o en rebanadas. Es una situación donde todos ganan.

Mantengámoslo simple al planear visualmente una lonchera balanceada y nutritiva.

4 secciones de alimentos*



*¿Qué es una dieta a base de plantas?

Las dietas a base de plantas se enfocan en comer plantas principalmente y tener flexibilidad con la carne, el pescado y los productos lácteos. Cuando se compara con una dieta vegana, un vegano solo come plantas y no come carne, pescado, productos lácteos ni miel. Un vegetariano come mayormente plantas e incluye productos lácteos como queso, leche y yogur.

Nuestra meta aquí es empezar a agregar más frutas, vegetales, nueces y semillas a la dieta de tus hijos.

Una dieta a base de plantas puede ser 100% de plantas. Si esa es tu meta, siéntete libre de cambiar las fuentes de proteínas por versiones a base de plantas como tofu, frijoles, chícharos, lentejas o mantequillas de nueces.

NO OLVIDES AGREGAR HIDRATACIÓN Y JUICE PLUS+

- Agua, infusiones, leche o jugo
- Capsulas o Tabletas Masticables de Juice Plus+

healthy STARTS FOR FAMILIES

Juice PLUS+

4 consejos para asegurarte que tu niño consuma su lonchera a base de plantas.

1. QUE LA ½ SEA FRESCA

Llena la mitad de la lonchera con frutas y vegetales frescos picados o en rebanadas. Es más probable que los niños y adolescentes los coman cuando se cortan en pedazos pequeños para picar. Los pedazos pequeños son más fáciles de consumir para un niño pequeño.

2. HAZLO COLORIDO

Entre más colores, más atractivo será para comer.
Que sea como para Instagram. ¡Los arcoíris ganan puntos extra!

3. LA TEXTURA ES IMPORTANTE

Que tenga algo crujiente, algo cremoso y algo jugoso.

4. MENOS OBLIGACIÓN, MÁS EXPLORACIÓN

A un niño le toma de 5 a 7 veces más desarrollar un gusto por algo. Así que no lo obligues... deja que lo pruebe y, eventualmente, encontrará las frutas y vegetales que le encante comer.

Toma nota:

- Los tamaños de las porciones pueden variar para adecuarse a la edad y los requisitos de cada niño individualmente.
- En caso de alergias o requisitos de dietas especiales, se debe usar la experiencia como padres de familia, con apoyo de su profesional de la salud cuando sea necesario.

En esta publicación, ¡encontrarás 4 recetas para empezar!

En línea, puedes revisar nuestro blog para una tabla gratis de una **lonchera a base de plantas**, que te ayudará a combinar distintas opciones de alimentos saludables para así mantener la variedad. En el blog, también aprenderás:

- Qué alimentos agregar como fuente de proteína y carbohidratos
- Qué frutas y vegetales se mantienen bien en una lonchera
- Cómo comprar y preparar comida semana tras semana exitosamente

healthy STARTS FOR FAMILIES

IDEAL PARA NIÑOS PEQUEÑOS

Súper fácil

Lonchera del jardín fresco

¡Armarlo hace que la vida sea más sencilla por las mañanas!

Ingredientes

Fuente de proteína:
- 1-2 huevos duros

Fuente de carbohidratos:
- 1 pan pita integral pequeño o galleta integral

Vegetales:
- 3-4 jitomates cherry, picados
- 2-3 pimientos dulces pequeños picados
- 4 pepinos picados

Fruta:
- 10 uvas cortadas por la mitad

Juice Plus+:
- Para niños de 4 años en adelante: 2 de cada una de las tabletas masticables de la mezcla de frutas y vegetales de Juice Plus+

Preparación

- Hierve los huevos, deja que se enfríen en un poco de agua fría y pélalos para que sea más fácil comerlos.
- Arma todo en la lonchera.

No olvides agregar Juice Plus+ y algo para beber.

Por favor ajusta las porciones a la edad del niño.

healthy STARTS FOR FAMILIES

IDEAL PARA ADOLESCENTES

Súper fácil

Lonchera Mediterránea

Los sabores del Mediterráneo en una lonchera para aquellos que quieren más que solo un sándwich.

Ingredientes

Fuente de proteína:
- Rebanadas de pavo
- Cubos de queso Mozzarella*

Fuente de carbohidratos:
- 1 wrap integral

Vegetales:
- ¼ pimiento rojo, rebanado
- Rebanadas de pepino
- 4 aceitunas (opcional)

Fruta:
- 1 naranja, pelada y seccionada

Juice Plus+:
- Para niños de 4 años en adelante: 2 de cada una de las tabletas masticables de la mezcla de frutas y vegetales de Juice Plus+
- Para adolescentes de 13 años en adelante: 2 de cada una de las cápsulas de la mezcla de frutas y vegetales de Juice Plus+

*u otra fuente de proteína sin lácteos
Por favor ajusta las porciones a la edad del niño.

Preparación

- Pon las rebanadas de pavo y las aceitunas en el wrap.
- Envuelve y corta en mini rollos.
- Prepara los pimientos y los pepinos en rebanadas que sean fáciles de tomar con la mano.
- Agrega los cubos de queso u otra fuente de proteína sin lácteos a la lonchera.
- Prepara la naranja como postre pelándola y separándola en secciones.

No olvides agregar Juice Plus+ y algo para beber.

healthy STARTS FOR FAMILIES

IDEAL PARA ADOLESCENTES

15 Minutos

Lonchera de ensalada de atún

La lonchera más fácil que toma 15 minutos preparar.
¡Haz una para ti también con lo que sobre del atún!

Ingredientes

Fuente de proteína:
- Atún en agua

Fuente de carbohidratos:
- 1 – ½ piezas de pan integral tostado (o wrap)

Vegetales:
- Apio picado
- Lechuga (unas pocas hojas)
- Palitos de zanahoria

Fruta:
- Rebanadas de manzana

Aderezo:
- Yogur natural, o aguacate triturado si se quieren evitar los lácteos

Juice Plus+:
- Para niños de 4 años en adelante: 2 de cada una de las tabletas masticables de la mezcla de frutas y vegetales de Juice Plus+
- Para adolescentes de 13 años en adelante: 2 de cada una de las cápsulas de la mezcla de frutas y vegetales de Juice Plus+

Por favor ajusta las porciones a la edad del niño.

Preparación

Prepara la ensalada de atún
- Drena toda el agua del atún; con cuidado tritúralo en piezas más pequeñas dentro de un recipiente.
- Agrega el apio picado
- Agrega el aguacate o yogur natural para hacer el atún más cremoso.
- Tuesta el pan y córtalo en triángulos o en mitades. ¡Como les guste a tus hijos!
- Coloca una cucharada de la mezcla de atún, con el pan a un costado (para que el pan no se aguade)
- Agrega los palitos de zanahoria y las hojas de lechuga.

Prepara las rebanadas de manzana
- Tú conoces mejor a tus hijos. Decide si pelar o no la manzana.
- Córtala en rebanadas para que sea más fácil comerla.

No olvides agregar Juice Plus+ y algo para beber

healthy STARTS FOR FAMILIES

IDEAL PARA NIÑOS PEQUEÑOS

Súper fácil

Lonchera de rollos de pizza

¿Quién no ama la pizza? Aquí agregamos más frutas y vegetales para que la lonchera sea más a base de plantas.

Ingredientes

Fuente de proteína:
- Mozzarella* rallada

Fuente de carbohidratos:
- Tortilla de maíz o wrap integral

Vegetales:
- 2 cdas. de salsa de jitomate
- Champiñones rebanados
- Hojas de espinaca bebé
- Palitos de zanahoria

Fruta:
- 5 fresas picadas

Otras ideas para ingredientes:
- Sabes que tus hijos aman la pizza.
- Prueba con piña, cubos de jamón, aceitunas rebanadas, un huevo, pimientos rebanados o cebolla.

Juice Plus+:
- Para niños de 4 años en adelante: 2 de cada una de las tabletas masticables de la mezcla de frutas y vegetales de Juice Plus+

Preparación

Prepara el wrap:
- Sirve un par de cucharadas de salsa de jitomate sobre la tortilla y espárcela alrededor.
- Espolvorea el queso.
- Agrega champiñones finamente rebanados.
- Sal y pimienta al gusto.
- El orégano también es bueno, si les gusta.
- Enróllalo y córtalo en mini rollos.

Prepara la fruta y los vegetales:
- Prepara las zanahorias lavándolas, cortándolas en palitos y agregándolos a la lonchera.
- Corta las fresas en cuartos y colócalas en la lonchera sobre algunas hojas de espinaca bebé.

No olvides agregar Juice Plus+ y algo para beber

*u otra fuente de proteína sin lácteos
Por favor ajusta las porciones a la edad del niño.

healthy STARTS FOR FAMILIES