

Celebre la Cultura Mediante la Comida con Loncheras Familiares Multiculturales

Celebrate Culture through Food with Multicultural Family Lunchboxes

Spanish

Un almuerzo saludable puede ayudarle a usted y a su familia a tener abundante energía para trabajar, estudiar y jugar durante el día.

Preparar loncheras familiares con comidas saludables, incluyendo frutas y verduras, puede reducir su riesgo de desarrollar cáncer y enfermedades crónicas como las del corazón.

Ensaye estas ideas para celebrar la cultura mediante la comida, creando loncheras familiares saludables:

- Encuentre inspiración en su cultura y comidas tradicionales con deliciosas ideas para loncheras.
- Agregue una variedad de frutas y verduras para hacer loncheras deliciosas y saludables.
- Empaque los almuerzos la noche anterior para ahorrar tiempo. Las sobras pueden resultar en almuerzos deliciosos y fáciles.
- Escoja el agua como su bebida principal. Empaque una botella de agua o disfrute de un vaso de agua con el almuerzo.
- Conserve el almuerzo seguro manteniéndolo fresco. Empáquelo en una bolsa aislante, use una botella de agua congelada o un paquete congelador.
- Si necesita recalentar su almuerzo, asegúrese de que esté muy caliente. Recalentar los alimentos mata las bacterias dañinas.

¿Qué más?

- Agregue verduras o frutas adicionales en su próxima lonchera familiar.
- Pase tiempo con su familia para crear loncheras deliciosas juntos.
- Hable con su profesional de la salud acerca de la alimentación saludable.



Semana de la Salud Multicultural

Para mayor información en su idioma visite
www.mhcs.health.nsw.gov.au

