



## ¡Hola, septiembre!

Desde el jardín de infantes hasta la sala de directorio, las personas conscientes de su alimentación llevan su propia bolsa con el almuerzo. ¡La comida hecha en casa no tiene por qué ser aburrida! Estas son algunas ideas para dar un toque divertido a su almuerzo:

- Planifique y envase la noche anterior. Lleve alimentos que sean fáciles de comer con la mano. Algunos ejemplos: manzanas con nueces, ensalada preenvasada y sobras de pechuga de pollo, apio con mantequilla de maní, o zanahorias y humus.
- Mantenga en un lugar fresco. Después de alrededor de cuatro horas sin refrigeración, los fiambres, el pollo, el pescado y los productos lácteos comienzan a descomponerse. Los bloques de gel frío ayudan a mantener los alimentos frescos durante más tiempo en la oficina y en la escuela.
- ¿Le desespera picar algo? Deje de lado los chips de patatas fritas y cambie a algo más saludable. Pruebe preparar en casa palomitas de maíz con aceite de coco. Para una alternativa apetitosa, añada queso parmesano o pimienta de Cayena. Experimente con sus especias favoritas, como canela con especias para tarta de manzana, o incluso espolvoree un poco de chocolate negro para preparar un bocado delicioso.
- Evite salir a comprar comida rápida a último momento. Las sobras de comida no requieren ninguna preparación, pero si realmente no tiene tiempo, haga una parada en el supermercado local y busque las barras de ensaladas y sopas, pollo asado e incluso sushi, ¡todo para llevar!

**¡Diga adiós a los almuerzos aburridos y hola a las comidas saludables!**