

Servir a niños vegetarianos



Si tienes un niño o niña bajo tu cuidado que sea vegetariano/a, podría parecer difícil encontrar comidas y meriendas nutritivas que sigan las reglas del Programa de Asistencia Alimenticia para Niños y Adultos (Child and Adult Care Food Program, CACFP). Aprende más sobre lo que comen los vegetarianos y las maneras de cubrir sus necesidades nutricionales mientras que al mismo tiempo estás cumpliendo con los requisitos del CACFP.

Tipos de vegetarianos

Los vegetarianos comen frutas, verduras, granos, legumbres, nueces y semillas. Hay varios tipos de vegetarianos. Quizás deberás preguntar a los padres qué comidas se permite que coma el niño vegetariano. La siguiente lista describe los tipos:

- ◇ **Ovolactovegetariano:** evita carnes, aves y pescado; come productos lácteos y de huevo
- ◇ **Lactovegetariano:** evita carnes, aves y pescado; come productos lácteos
- ◇ **Ovovegetariano:** evita carnes, aves y pescado; come huevos
- ◇ **Pescevegetariano:** evita carne y pollo; come pescado
- ◇ **Semivegetariano:** evita la carne; come pescado y aves
- ◇ **Vegano:** evita todo producto animal incluyendo carne, aves, pescado, huevos, productos lácteos y, a veces, miel

Sustitutos de carne y CACFP

Hay muchas opciones de sustitutos de carne para niños vegetarianos en el CACFP:

Frijoles: frijoles secos, frijoles horneados, frijoles refritos, sopa de frijol

Queso: bajo en grasa, ricota, cottage, feta y quesos suaves

Lentejas y chícharos secos

Nueces*: mantequilla de nueces, nueces de soya, cacahuates, almendras, pistachos, avellanas, piñones, pacanas, nuez de macadamia, nuez de Brasil, anacardos, almendras

Mariscos: almejas, cangrejos, pescado en palitos, langostas, ostras, salmón, ostiones, sardinas, camarones, calamar, atún, etc.

Semillas*: calabaza, calabacín, ajonjolí y girasol
Yogurt

*No más del 50% del requisito de carne/sustitutos de carne puede cubrirse con nueces o semillas. Las nueces o semillas deben ser combinadas con otra carne/sustituto de carne que cubra el requisito.

Nutrientes en riesgo

Recibir los nutrientes apropiados es esencial para el crecimiento y desarrollo de todo niño. Algunos nutrientes solo se encuentran, o son de fácil acceso, únicamente en productos cárnicos. Asegúrate que los niños vegetarianos reciban cantidades adecuadas de los siguientes nutrientes:

- ◇ **Proteínas:** productos lácteos, productos de soya, huevos, frijoles y granos secos, legumbres secas, nueces y mariscos
- ◇ **Vitamina B₁₂:** se encuentra únicamente en productos de origen animal; puede encontrarse en alimentos fortificados como el cereal, panes y levadura nutricional; se encuentra en productos lácteos, huevos, atún, almejas y ostras
- ◇ **Vitamina D:** productos lácteos, pescado enlatado y productos fortificados como el jugo de naranja
- ◇ **Calcio:** productos lácteos, verduras con hojas verde oscuro, alubias y productos fortificados con calcio como el jugo de naranja, cereales de desayuno y otros tipos de leche
- ◇ **Hierro:** frijoles y granos secos, huevos, verduras de hojas verdes, lentejas y cereales fortificados. Comer alimentos con hierro con un alimento rico en vitamina C ayuda a aumentar la absorción del hierro
- ◇ **Zinc:** nueces, cereales fortificados, frijoles y granos secos, productos lácteos, semillas de calabaza

Rápidos y sencillos sustitutos de carne

Haz una porción vegetariana de la comida que estés preparando. Aquí van algunas ideas:

- ◊ **Guisado:** haz un cuarto de la cacerola con frijoles, yogurt o queso
- ◊ **Sándwiches:** añade queso o un huevo; unta humus; haz un sándwich de huevo o atún; prueba las hamburguesas de frijoles negros
- ◊ **Pizza:** Espolvorea queso extra bajo en grasa, frijoles secos, huevos, nueces o semillas; úntale humus
- ◊ **Spaghetti:** haz albóndigas de alubias
- ◊ **Tacos:** añade frijoles, queso o chili
- ◊ **Sopas:** mézclales frijoles, lentejas, queso o huevos
- ◊ **Guiso:** añade frijoles, lentejas, queso, yogurt, nueces
- ◊ **Lasaña:** haz una esquinita con queso y frijoles
- ◊ **Nuggets de pollo:** usa falafel (mira la siguiente receta)

Sustitutos de carne de guarnición

Si no puedes quitarle la carne a la receta, prueba estas ideas:

- ◊ Sirve los frijoles como guarnición
- ◊ Ofrece palitos de queso
- ◊ Añade al platillo yogurt
- ◊ Haz un huevo revuelto
- ◊ Ten a la mano huevos hervidos
- ◊ Pon cucharadas de queso cottage
- ◊ Añade nueces o semillas para cumplir con el 50% del requisito de sustituto de carne

Nuggets de garbanzo super deliciosos

- 1 lata de 15 onzas de garbanzos, lavados y escurridos
- 1/2 taza de cebolla, finamente picada
- 1/2 cucharadita de perejil
- 1 diente de ajo, picado
- 1 huevo
- 1 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de jugo de limón o de lima
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de pan molido integral



Tritura los garbanzos en un tazón. Agrega la cebolla, perejil y ajo y mezcla con los garbanzos. En un tazón aparte, mezcla el huevo, comino, sal, pimienta, jugo de limón, polvo para hornear y aceite. Mezcla con los garbanzos y lentamente vacía suficiente pan molido para que la masa no esté muy pegajosa para prepararlos como si fueran nuggets de pollo de verdad. Una vez que tengan la forma de nuggets, hazlos en poco aceite en un sartén o comal, volteándolos cuando estén medio cocidos. Cocínalos hasta que queden doraditos y bien cocidos de los dos lados. Rinde 5 porciones para niños de 3-5 años en el almuerzo/cena.

✓ Carne/Sustitutos de carne

Fuente y foto: www.superhealthykids.com

Michigan Office

139 W Lake Lansing Rd, Suite 120 • East Lansing, MI 48823
Telephone: (800) 234-3287 • Fax: (517) 332-5543

Association for Child Development

www.acdkids.org

Illinois Office

4415 W Harrison St, Suite 535 • Hillside, IL 60162
Telephone: (800) 284-5273 • Fax: (708) 236-0872

Los demás programas de asistencia nutricional del FNS, las agencias estatales y locales, y sus beneficiarios secundarios, deben publicar el siguiente Aviso de No Discriminación: De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf. y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. (1/2016)