



# potpourri

Abril 2024

Volumen 50 | Asumto 4

*¿Qué hay adentro?*

*Reduciendo el Desperdicio de Comida*

*¿Qué Rayos es el CSA?*

*Aprovechando las Sobras*

*Señales de Abuso Infantil*

*A Prueba de Niños*

*y Mas!*



**Potpourri** es una publicación mensual de la Asociación para el Desarrollo del Niño (ACD por sus siglas en inglés), patrocinador del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP). Los proveedores de cuidado infantil patrocinados por ACD para participar en CACFP reciben Potpourri sin costo alguno. Ninguna parte de Potpourri puede reimprimirse sin permiso de ACD.

#### MICHIGAN

P.O. Box 1491; East Lansing, MI 48826  
3496 E. Lake Lansing Rd., Suite 150  
East Lansing, MI 48823  
Teléfono: 800-234-3287 o 517-332-7200  
Fax: 517-332-5543  
Correo electrónico: mifrontdesk@acd-kids.org

#### ILLINOIS

P.O. Box 7130; Westchester, IL 60154-7130  
4415 Harrison St., Suite 535  
Hillside, IL 60162  
Teléfono: 800-284-5273 or 708-236-0863  
Fax: 708-236-0872  
Correo electrónico: Illinois@acd-kids.org

#### COLABORADORES DE POTPOURRI

Amanda Gerrity  
Val Crafts  
Nicolas Gisholt  
Allison Stock, RD

De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE.UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que esta institución discrimine por razones de raza, color, nacionalidad, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o en represalia por actividades previas relacionadas con los derechos civiles. Se puede proporcionar información sobre este programa en idiomas distintos al inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (por ejemplo el braille, letras grandes, cintas de audio, el lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable de administrarlo, con el TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (teléfono y TTY) o con el USDA a través del Federal Relay Service (Servicio Federal de Transmisión) al (800) 877-8339. Para presentar una denuncia de discriminación, el denunciante debe completar el Formulario de Denuncia de Discriminación en un programa del USDA (AD-3027), el cual se puede obtener en línea en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA llamando al (866) 632-9992 o bien escribiendo una carta dirigida al USDA que indique el nombre del denunciante, su dirección, su número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria presunta de manera suficientemente detallada para informar al Sub-Secretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la índole y la fecha de la transgresión de derechos civiles supuesta. Se debe presentar el formulario AD-3027 lleno o dicha 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: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)



La primavera está en el aire! ¡Abraza la temporada con nuevos comienzos y nuevas posibilidades! Ahora que abril se acerca, quiero tomar un momento para reflexionar sobre nuestro progreso y mirar hacia las oportunidades de este trimestre. En el año fiscal 2023, ayudamos a alimentar a 148,241 niños en Michigan e Illinois, y supervisamos

\$24,710,415 en reembolsos. Todos podemos sentirnos orgullosos de haber servido a tantos niños y familias en el último año.

¡Felicidades a los ganadores de nuestro sorteo de la semana CACFP el mes pasado! Gracias a todos los que participaron con nosotros y con otras actividades del CACFP. Del 22 al 26 de abril, la mayoría de nuestro personal estará en la Conferencia de Nutrición Infantil obteniendo más información para brindarles un mejor servicio a todos ustedes.

A partir de este mes, Minute Menu ya no admitirá menús de burbujas y escaneables. Los envíos deben realizarse en línea a menos que se le haya aprobado lo contrario para reclamar manualmente.

Para terminar, quiero expresar mi más profundo agradecimiento por su compromiso y aguante. Gracias por su arduo trabajo, dedicación y simplemente por ser una parte integral de nuestro éxito. Sigamos apoyándonos unos a otros y usemos nuestro esfuerzo colectivo para brindarles a los niños las comidas saludables que se merecen.

Denise Meyer  
Directora Ejecutiva

# CONTENIDO

### 3. Recetas Favoritas del Mes

Reduciendo el Desperdicio de Comida

### 4. Comidas & Menús

Requisitos del CACFP & Una Semana Llena de Ideas

### 5. ¿Qué Rayos es el CSA?

Qué Debemos Saber de la Agricultura Comunitaria

### 6. De Parte de Nuestra Nutrióloga

Aprovechando las Sobras  
Albóndigas de Carne de Pavo

### 7. Consejos para Ahorrar Dinero

Aplicaciones para Supermercado

### 8. Guía ACD para...

Señas de Abuso Infantil

### 9. Actividades

Manualidades & Libros

### 10. Seguridad Infantil

A Prueba de Niños

### 11. Exámen Potpourri



# Reduciendo el Desperdicio de Comida

Abril es el Mes de Reducir el Desperdicio de Alimentos ¡Aquí hay unas recetas que hacen exactamente eso!

## Fritata de Todo un Poco

6 porciones  
floridamilk.com

### Ingredientes

6 huevos  
1 taza de leche  
1 - 1 1/2 tazas de verduras cortadas en cubitos (use las que tenga, por ejemplo, champiñones, pimientos, tomates, calabacines, chicharos, frijoles o maíz)  
1/2 taza de carne de su elección (use la que tenga: pollo, carne molida, tocino de pavo, etc.)  
Sal, pimienta y condimentos al gusto

- Caliente el horno a 400 F.
- Limpie y corte en cubitos todos los vegetales.
- Caliente un sartén que pueda usarse en el horno .
- Combine las verduras y carne de su elección.
- Mientras se cocinan las verduras y la carne de su elección, mezcle 6 huevos y la leche en un tazón pequeño.
- Una vez que las verduras estén suaves, vierte suavemente la mezcla de leche y huevo en la sartén.
- Hornee durante 15-18 minutos hasta que los huevos estén bien cocidos y la parte superior ligeramente dorada.
- Sírvala con fruta fresca

⊕ **Vegetal**

⊕ **Carne/Sustituto de Carne**



## Tortilla Pizza Rápida

4 porciones por tortilla grande  
budgetbytes.com &  
cookieandkate.com

### Ingredientes

1 tortilla de maíz suave  
1 taza de verduras (lo que haya cortado o de sobras)  
1/3 taza de salsa de pizza o de tomate  
1/3 taza de carne (usa lo que te sobra)  
1/3 taza de queso rallado

- Caliente el horno a 425 F.
- Coloque la tortilla en una sartén de hierro de 12 pulgadas o en una bandeja para hornear (para opción súper crujiente: coloque la tortilla en una rejilla para enfriar de acero inoxidable resistente a horno y colóquela en la bandeja para hornear).
- Extienda la salsa uniformemente sobre la tortilla, dejando 1/2 pulgada alrededor de los bordes. Esparza queso y aderezos.
- Hornee hasta que el queso esté dorado y burbujeante (¡no antes!) y los bordes de la tortilla estén ligeramente dorados, aproximadamente de 10 a 14 minutos. Deje que la pizza se enfríe durante unos minutos antes de cortarla.

⊕ **Vegetal**

⊕ **Carne/Sustituto de Carne**

⊕ **Grano/Producto de Pan**

■ Imágen: floridamilk.com

## Buñuelos de Fregadero

10 buñuelos pequeños  
somethingnutritiousblog.com

### Ingredientes

1 taza de arroz integral cocido  
1 huevo  
1/4 taza de harina de su preferencia  
1 taza de calabacines rallados, aproximadamente 2 medianos (o lo que tenga de sobra)  
1 taza de zanahorias ralladas, unas 2-3 zanahorias medianas (o lo que tenga de sobra)  
1/2 taza de queso rallado  
1 cucharadita de ajo en polvo  
1/2 cucharadita de sal  
1/4 cucharadita de pimienta negra

- Caliente su horno a 375 F.
- Agregue las verduras ralladas a un trapo fino o a un papel toalla. Exprima la mayor cantidad de líquido posible y agréguelos a un tazón grande.
- Agregue el arroz, el queso, las especias y el huevo y mezcle bien con una espátula de plástico o con las manos.
- Agregue la harina y mezcle hasta que esté bien combinado.
- Forre una bandeja para hornear con papel pergamino. Coloque aproximadamente 1/4 de taza de la mezcla en la bandeja para hornear para formar un buñuelo del tamaño de la palma de la mano y aplánelo ligeramente. Répitalo con la mezcla restante.
- Hornee por 25 minutos, volteo suavemente cada uno y luego hornee por 15 minutos más.

⊕ **Grano/Producto de Pan**

⊕ **Vegetal**

# Comidas & Menús Requisitos del CACFP



CACFP	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	
<b>DESAYUNO</b>	<b>1. GN/BP OR MT**</b> <b>2. FT OR VG</b> <b>3. MK</b>	1. Huevos revueltos 2. Plátano 3. Leche	1. WG Cereal 2. Fresas 3. Leche	1. WG Pancakes 2. Plátano 3. Leche	1. Huevo & Salchichón 2. Arándanos*** 3. Leche	1. Avena 2. Frambuesas*** 3. Leche
<b>LUNCH/ALMUERZO</b>	<b>1. MT</b> <b>2. GN/BP</b> <b>3. VG</b> <b>4. FT OR VG</b> <b>5. MK</b>	1. Ensalada de Atún 2. WG Pan 3. Papas de camote 4. Melón 5. Leche	1. Botanitas de pollo asado 2. WG Rol 3. Ejotes 4. Sandía 5. Leche	1. Carne/Frijoles & Queso 2. WG tortilla 3. Salsa 4. Aguacate 5. Leche	1. Queso (sandwich de queso) 2. WG Pan (sandwich de queso) 3. Brócoli 4. Puré manzana 5. Leche	1. Pollo agridulce 2. Arroz integral 3. Ejotes*** 4. Zanahorias cortadas 5. Leche
<b>BOTANAS*</b>	<b>1. MT</b> <b>2. GN/BP</b> <b>3. FT</b> <b>4. VG</b> <b>5. MK</b>	1. Queso rallado*** 2. WG Pretzels 3. Rebanadas de manzana 4. Guisantes*** 5. Leche	1. Edamame*** 2. WG saladitas 3. Peras 4. Mini zanahorias*** 5. Leche	1. Hummus 2. WG Pita 3. Uvas*** 4. Pepinos 5. Leche	1. Huevo cocido 2. WG Pretzels 3. Duraznos 4. Tomates cherry*** 5. Leche	1. Crema de Nuez/Semillas 2. WG Saladitas 3. Gajos naranja 4. Apio*** 5. Leche
(*) Escoja dos comidas de la lista de "Botanas".			(**) MT puede ser sustituido por GN/BP hasta 3 veces por semana.			
<b>FT:</b> Fruta <b>VG:</b> Vegetal <b>GN:</b> Grano <b>WG:</b> Grano Integral <b>MK:</b> Leche <b>BP:</b> Producto de Pan <b>MT:</b> Carne/Sustituto de Carne			(***) Peligro de asfixia para niños menores de 4 años.			



## RECORDATORIOS:

Fecha límite para la reclamación final de febrero de 2024: 22 de abril (lunes)

- **A partir de este mes, los menús de burbujas y escaneables ya no son compatibles. Debe comenzar a reclamar en línea a menos que se apruebe lo contrario para el reclamo manual.**
- Recuerde enviar inscripciones/renovaciones de manera oportuna.
- Recuerde marcar a los niños fuera de la escuela y anunciar el cierre de sus hogares.
- Envíe inscripciones a: **Michigan:** mifrontdesk@acdkids.org | Fax: (517) 332-5543  
**Illinois:** ilcustomerservice@acdkids.org | Fax: (708) 236-0872

# ¿Qué Rayos es el CSA?

Es posible que haya oído hablar de la popularidad de la agricultura apoyada por la comunidad o CSA en estos días, pero ¿qué es exactamente?

**CSA - Community Supported Agriculture - agricultura con apoyo comunitario, es un modelo de ventas que conecta a las personas directamente con los agricultores. CSA se creó en respuesta a una economía alimentaria globalizada para brindar a los consumidores la capacidad de obtener alimentos locales y desarrollar relaciones con las personas y los lugares que producen esos alimentos. ¡La distancia promedio que los alimentos viajan desde la granja hasta el consumidor en los Estados Unidos es de 1,300 millas!**

El proceso de participación en un CSA es simple.

1. Los consumidores compran acciones de CSA al inicio de la temporada.
2. Los agricultores utilizan pagos por adelantado para cubrir el costo de semillas, herramientas y otros costos al comienzo de la temporada.
3. Los consumidores reciben distribuciones regulares de verduras, frutas, carne u otros productos agrícolas.

Una acción de CSA, a veces llamada membresía, es una oferta que varía de una granja a otra en tamaño y combinación de productos, pero es esencialmente una suscripción de alimentos frescos de granja que se recogen o entregan de forma regular.

## ¿Cómo me inscribo?

1. Usted elige una granja que se adapta a sus necesidades. Utilice un sitio como [www.localharvest.org](http://www.localharvest.org) para encontrar una granja cerca de usted.
2. Usted compra una "acción" de una granja y se convierte en "miembro" de la granja



## Beneficios de Inscribirse a un CSA:

- Proporciona acceso a productos agrícolas frescos, nutritivos y diversos
- Conecta a personas de diversas circunstancias de vida con el agricultor, la tierra y los alimentos que comen
- Apoya los costos agrícolas incurridos por los agricultores a través de la inversión inicial de los miembros en la próxima cosecha
- Proporciona un valor justo de mercado a los agricultores a través de ventas directas
- Ayuda a personas y familias a gastar su dinero en alimentos a nivel local.



3. Usted elige el lugar para recoger una lista de opciones que ofrece la granja.
4. La granja proporciona una caja de verduras periódicamente durante la temporada de cultivo.

**Cuando se registra como miembro de CSA en una granja, paga por adelantado una parte de la próxima cosecha de la granja. Los miembros de CSA recibirán una caja regular (a menudo semanal) de alimentos frescos de granja durante toda la temporada. Además de tener un suministro constante de productos de temporada, usted apoya directamente a los agricultores locales y normalmente gasta menos dinero que cuando compra productos en una tienda.**

Obtener alimentos localmente mantiene el dinero dentro de la comunidad local.

En los últimos años, los agricultores han hecho esfuerzos para que las CSA se adapten a las necesidades de los clientes. Las granjas pueden ofrecer acciones de varios tamaños, ofrecer horarios flexibles de para recoger o entregar alimentos, permitirle elegir lo que se pone en su acción o asociarse con otros productores locales para ofrecer complementos de alta calidad.

## ¿Y si vivo en la ciudad?

Muchos CSA realizan entregas en lugares de la ciudad. Además de [localharvest.org](http://localharvest.org), también puede hacer una búsqueda en Google. Escriba una frase como "Granjas CSA cerca de (su ciudad/estado)". De esta manera, también puede leer opiniones y encontrar el CSA adecuado para usted. Participar en un CSA no es la opción correcta para todos, pero es una forma interesante de conectarse con los agricultores que cultivan sus alimentos mientras obtienen los productos más frescos posibles.

# Aprovechando las Sobras

Para muchos de nosotros, nuestros presupuestos para comida se ha visto considerablemente ajustado en los últimos años. Una forma de mantener mejor el presupuesto es utilizar las sobras de comida. El menú de diario y que planea por adelantado puede incluir comidas que utilice las sobras. Tenga en cuenta lo que les gusta comer a los niños cuando planea usar las sobras en el menú.

## Ideas para usar las sobras de comidas:

- Verduras cocidas: úselas en omelet, platillo con huevos o como aderezo de pizza casera
- Carne asada: úsela en sándwich/wrap, pita o quesadilla
- Arroz: prepare arroz frito o sívalo en burritos de lechuga
- Fideos: para hacer sopa casera

Otras veces es posible que no utilice todos los ingredientes al preparar una receta. En ese caso, busque otro uso para los ingredientes restantes en otra receta. Verá en la receta de este mes que el pavo molido se usa para hacer albóndigas de pavo. Pero en ese plato, al cocinar 2 libras de pavo a la vez, puede reservar la libra restante de pavo para hacer otra receta, como chili de pavo o tacos de pavo.



## Ideas con ingredientes extra:

- Extra cascaras de vegetales: haga un caldo casero
- Extra carne o pollo molido: haga chili, sopa o congélelo
- Extra uvas: lávelas, séquelas y congélelas para una rica botana.
- Extra pan: después de 1 o 2 días, haga pan molido casero
- Extra vegetales o frutas: lávelas, séquelas y congélelas para licuados o sopas.

Según el USDA: "Las sobras se pueden conservar en el refrigerador durante 3 a 4 días o congelar durante 3 a 4 meses. Aunque son seguras indefinidamente, las sobras congeladas pueden perder humedad y sabor cuando se almacenan durante más tiempo en el congelador". Los alimentos servidos de diario y al aire libre deben desecharse después de una comida o merienda.

Si comprende cómo servir las sobras de manera segura, y es creativo con la planificación del menú, podrá hacer rendir su dinero en alimentos y seguir sirviendo una comida apetitosa y nutritiva.

**Según Feeding America, la gente en Estados Unidos desperdicia 80 millones de toneladas de alimentos cada año, lo que equivale a 149 billones de comidas. Anualmente se tiran más de \$444 billones de dólares en alimentos. Sorprendentemente, se desperdicia el 38% de toda la comida en Estados Unidos.**

## Albóndigas de Pavo

Rinde: 36 albóndigas (12 porciones)

¡Las albóndigas jugosas y sabrosas son divertidas para que las coman los niños y una receta versátil para que las preparen los adultos! También puede agregar vegetales adicionales que tengan por ahí, como camotes y los champiñones que aparecen en esta receta. 1 porción (3 albóndigas) proporciona 1/3 taza de vegetales y 1 oz. de carne/sustituto de carne.

### Ingredientes:

- 1 libra de pavo molido
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 tazas de camotes, pelados y cocidos
- 2 tazas de champiñones, cortados en cubitos
- 2 huevos
- 1/2 taza de migajas de pan molido
- 2 cucharadas de leche
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de perejil
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra



### Instrucciones:

1. Caliente el horno a 400°F.
2. Cocine el pavo molido en una cacerola grande con aceite de oliva hasta que ya no esté rosado. (temperatura interna mínima de 165 °F) Escúrralo y deje enfriar durante 10 a 15 minutos.
3. Mientras el pavo molido se enfría, junte todos los demás ingredientes en un tazón grande para mezclar. Una vez enfriado, agregue el pavo y revuelva bien para combinar.
4. Con las manos limpias, enrolle la mezcla de pavo en albóndigas de 1 ½ pulgada y colóquelas en bandejas forradas con papel pergamino.
5. Cocine durante 25-30 minutos.
6. ¡Sírvalas y disfrútelas!



**Información nutricional (tamaño de la porción: 3 cada una): 140 calorías, 7 gramos de grasa, 10 gramos de carbohidratos, 1 gramo de fibra, 9 gramos de proteína.**

*Opcional: use carne molida de res o pollo en lugar de pavo molido. Sirva con salsa de tomate u otra salsa si lo desea.*

- ➕ **Vegetal**
- ➕ **Carne/Sustituto de Carne**

**Nota de seguridad: Pruebe la temperatura de las albóndigas cocidas cortándolas y usando una mano limpia para sentir qué tan calientes están antes de servir.**

■ **Imágenes:** Allison Stock



## APPS DE SUPERMERCADO

Hemos estado hablando de cómo las aplicaciones de compras pueden ser una excelente manera de ahorrar dinero en la cuenta del supermercado.



Este mes nos centraremos en las apps de devolución de efectivo.

### Apps de Comparación de Precios

- **Ibotta**  
Ibotta es un app que le devuelve dinero en efectivo por sus compras. Puede vincular su tarjeta de fidelidad o escanear sus recibos. Agregue las ofertas a su lista y los ahorros comenzarán a acumularse. Una vez que tenga \$20 en ganancias, puede retirar dinero. Para Android e iOS
- **Fetch Rewards**  
Fetch Rewards es un app de escaneo de recibos muy sencilla de usar. Simplemente escanee un recibo de cualquier compra y reciba puntos de recompensa. Cada 1,000 puntos equivalen a un dólar. Puede retirar dinero con un mínimo de 3000 puntos (3 dólares). Las opciones de pago son tarjetas de regalo para tiendas como CVS, Target y Amazon. También puede optar por donar sus ganancias a la Cruz Roja.  
*Para Android & iOS*
- **SavingStar**  
Revise los cupones disponibles en la aplicación y seleccione los que desea utilizar. Después de realizar sus compras, escanee su recibo para recibir sus ahorros de reembolso en efectivo. Lo mejor para aquellos que prefieren comprar en pequeñas cadenas de tiendas regionales en lugar de en grandes tiendas.  
*Para Android & iOS*

■ Fuente: [ibotta.com](http://ibotta.com) | [thewaystowealth.com](http://thewaystowealth.com) | [wellkeptwealth.com](http://wellkeptwealth.com)

# Señales de Abuso Infantil

Abril es el mes de concientización sobre el abuso infantil y un buen momento de hablar sobre la prevención del abuso y la negligencia infantil. Según [preventchildabuse.org](http://preventchildabuse.org), el abuso y la negligencia infantil se pueden prevenir y todas las comunidades se benefician cuando los niños y las familias reciben un buen apoyo. Todos los miembros de la comunidad desempeñan un papel importante para garantizar que los niños tengan experiencias positivas y que las familias tengan los recursos que necesiten y cuando los necesiten, mucho antes de que entren en crisis.

## Reconozca las Señales de Advertencia

Las señales de abuso o negligencia infantil incluyen:

- Lesiones inexplicables, como hematomas
- Comportamientos extremos, como llanto excesivo, ausentismo escolar o fuga de la casa.
- Poca higiene y/o ropa inadecuada
- Miedo excesivo a los padres, a los cuidadores o de volver a casa
- Depresión o llanto excesivo
- Malas relaciones con los compañeros o incapacidad para relacionarse con niños de la misma edad
- Cambio repentino de comportamiento
- Hambre constante, cansancio o falta de energía
- Comportamientos de búsqueda de atención

## Responda Apropriadamente

Es importante responder adecuadamente a una revelación o sospecha de abuso. Trate de mantener sus palabras y su lenguaje corporal lo más tranquilo y neutral posible. Los niños pueden sentirse confundidos, asustados, tristes o enojados. Sea solidario y no juzgue. Puede informarles que es posible que necesite hablar con alguien cuyo trabajo sea mantenerlos seguros.

No espere para hacer una llamada. En caso de una emergencia, o si un niño indica que tiene miedo de regresar a casa, debe llamar a la policía local de inmediato o al 911.

■ Fuente: [nationwidechildrens.org](http://nationwidechildrens.org) | [preventchildabuse.org](http://preventchildabuse.org)

# SHOP, SWIPE, SUPPORT!

Shop for groceries. Swipe your Kroger Card. Support the Association for Child Development!

Kroger Community Rewards® is partnering with the Association for Child Development to fight childhood obesity and establish healthy eating habits to last a lifetime!



## IT'S AS EASY AS 1...2...3...

1. **REGISTER:** your Kroger Plus Card online at [www.krogercommunityrewards.com](http://www.krogercommunityrewards.com) by selecting "Create an Account".

Sign In

Create an Account

Create an account by entering in your email address and zip code. Then, enter your Kroger Plus Card number found on the back of your card. Do you use your phone number at the register? Call 877-576-7587 to get your Kroger Plus card number.

2. **CHOOSE:** the Association for Child Development as your charitable organization. Once your account has been created, select "Enroll" under the Community Rewards section. Enter the Association for Child Development's name or organization number.

Community Rewards

Enter every for your school or community organization when you use your Plus Card.

Enroll

ACD's organization number is: 18290

3. **SHOP:** Every time you shop, Kroger Community Rewards® will make a donation to the Association for Child Development as we strive to fulfill our mission of establishing healthy eating habits to last a lifetime.



## Q: ¿Cómo puede alguien donar a ACD?

Hay un par de formas en que las personas pueden donar a ACD. La primera forma es en línea. Tenemos un botón de donación en nuestro sitio web, así como uno en Facebook que tiene enlaces a una página de donación de Paypal.

Otra forma de donar es conectar su tarjeta Kroger Shopper's a ACD. En su cuenta digital, conéctese a Kroger Community Rewards. Busque "Association of Child Development" o utilice nuestro número de organización: 18290.

Si el pago digital no es una opción, se puede enviar un cheque a nuestro P.O. Box: ACD

P.O. Box1491

East Lansing, MI 48826



Publique preguntas del CACFP en [facebook.com/acdkidsorg](https://www.facebook.com/acdkidsorg).

Responderemos preguntas mensualmente en "Potpourri."

## ¡Llegó la Primavera!

### Margarita de Cotonetes

#### MATERIALES:

Cotonetes (Q-tips)  
Play-Doh (amarilla)  
Limpiapiipas verdes

#### PASO 1

Corte los cotonetes por la mitad.

#### PASO 2

Haga una bola con Play-Doh, aplástela, aplánela y forme un círculo grueso.

#### PASO 3

Introduzca las mitades de los cotonetes en el borde de Play-Doh alrededor de toda la bola de Play Doh.

#### PASO 4

Introduzca un limpiapiipas verde en el círculo para formar un tallo. Se puede enrollar un limpiapiipas adicional alrededor del tallo para formar una hoja.

#### PASO 5

Al final, puede poner sus margaritas en un "jarrón" o pegarlas en una hoja de papel.



**Nota de Seguridad:** (\*) Supervise o controle cuidadosamente a los niños cuando utilicen cotonetes para que no se los metan en la nariz, los oídos o la boca.

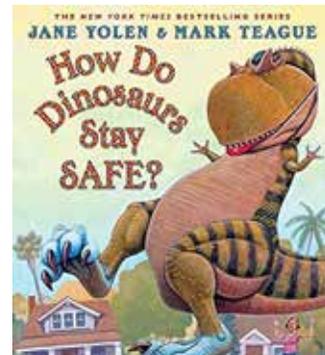
■ [Craft/Image: theinterestedparent.com](https://www.pinterest.com/theinterestedparent.com)

### Información Sobre la Primavera Para Compartir Con Los Niños

- Muchos animalitos tienen sus crías en primavera, incluidos venados, pájaros y conejos.
- Los animales que hibernaron durante el invierno, como los osos y los erizos, vuelven a salir a jugar en la primavera.
- Las abejas aparecen en la primavera, y son muy importantes para nuestro medio ambiente. Ayudan a que las flores, las plantas y los árboles crezcan.
- La primavera es la mejor época para plantar muchas plantas porque el suelo está lo suficientemente frío como para que las raíces crezcan, llueve mucho y a las plantas nuevas les encanta el aire más cálido.

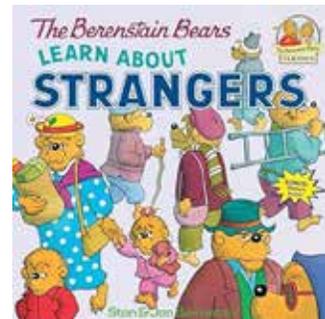
■ Fuente: [swimtastic.com/](https://www.swimtastic.com/)

La Semana de Niños Más Seguros es del 24 al 26 de abril. ¡Aquí hay algunos libros que siempre les recuerdan a los niños que la seguridad es importante!!



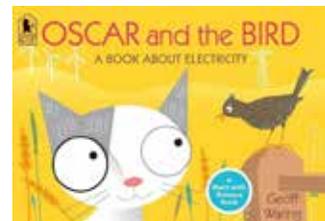
### How Do Dinosaurs Stay Safe?

por Jane Yolen (Autora),  
Mark Teague (Ilustradora)



### The Berenstain Bears Learn About Strangers

por Stan & Jan Berenstain  
(Autores)



### Oscar and the Bird: A Book about Electricity

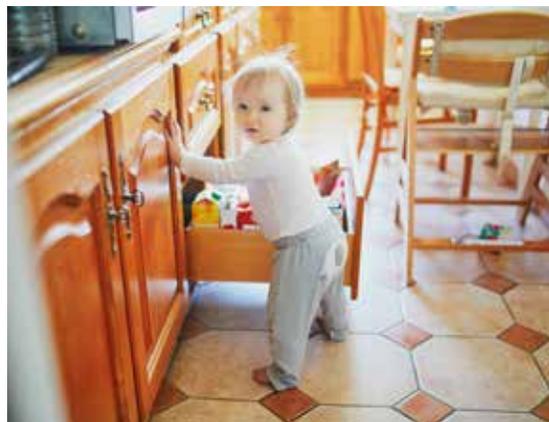
por Geoff Waring (Author,  
Ilustrador)

■ Libros: [amazon.com](https://www.amazon.com)

# A Prueba de Niños

A medida que los pequeños comienzan a gatear, caminar y explorar, cada rincón de su entorno se convierte en una nueva aventura, y con esa aventura viene el riesgo inevitable no sólo de golpes y raspaduras, sino también de lesiones graves. Nuestro objetivo es ayudarlo a crear un lugar seguro donde los niños puedan aprender, jugar y crecer sin la preocupación constante de los peligros que acechan en cada esquina. Desde asegurar muebles pesados hasta proteger los enchufes eléctricos, hablaremos sobre algunas formas sencillas de hacer que su espacio sea lo más apto para niños, incluyendo:

- Los pestillos y cerraduras de seguridad para gabinetes y cajones en cocinas, baños y otras áreas ayudan a prevenir intoxicaciones y otras lesiones. Los pestillos y cerraduras de seguridad en gabinetes y cajones pueden ayudar a evitar que los niños tengan acceso a medicamentos, detergentes para la ropa, productos de limpieza para el hogar, cerillos o encendedores de cigarrillos, así como a cuchillos y otros objetos afilados. Incluso los productos con envases a prueba de niños deben guardarse bajo llave y mantenerse fuera del alcance.
- Cubiertas para enchufes para ayudar a prevenir descargas eléctricas. Las cubiertas y placas de los tomacorrientes pueden ayudar a proteger a los niños de descargas eléctricas y posibles electrocuciones. Asegúrese de que los niños no puedan quitar fácilmente los protectores del tomacorriente y que sean lo suficientemente grandes para que los niños no puedan ahogarse con ellos.
- Anclajes para evitar que muebles, televisiones y cocinas se caigan y aplasten a los niños. Las muertes y lesiones ocurren cuando los niños se suben, se caen o se trepan en las mesas de televisión, estantes, libreros, tocadores, escritorios, cómodas y estufas. Para mayor seguridad, ancle estos productos al piso o fíjelos a una pared. Las cocinas y estufas independientes deben instalarse con soportes anticaídas para evitar quemaduras y lesiones por aplastamiento.
- Los protectores de esquinas y bordes ayudan a prevenir lesiones por caídas contra bordes afilados en paredes, muebles y chimeneas.
- Las cubiertas de las perillas o las cerraduras de las puertas se colocan sobre las perillas de las puertas para evitar que los niños pequeños las giren. Las cubiertas de perillas ayudan a evitar que los niños entren en habitaciones y otras áreas con posibles peligros. Las cubiertas para las perillas y las cerraduras de las puertas pueden ayudar a mantener a los niños alejados de lugares peligrosos. Asegúrese de que la cubierta de la perilla de la puerta sea resistente y permita que un adulto pueda abrir rápidamente la puerta en caso de emergencia.
- Las puertas de seguridad ayudan a prevenir caídas por escaleras y a evitar que los niños entren en habitaciones y otras áreas con posibles peligros. Utilice puertas de seguridad que cumplan con las normas vigentes de seguridad infantil. Las puertas para mascotas nunca deben usarse como puerta de seguridad para niños. Reemplace las puertas de seguridad más antiguas que tienen forma de "V" y que son lo suficientemente grandes como para atrapar la cabeza y el cuello de un niño. Busque puertas de seguridad que los niños no puedan quitar fácilmente, pero que los adultos puedan abrir y cerrar sin dificultad. Para la parte superior de las escaleras, utilice únicamente puertas que se atornille a la pared.



■ Fuentes: nsc.org | cpsc.gov Images: Adobe Stock Imágenes

# Abril 2024

Envíe las respuestas del cuestionario a su monitor de campo para recibir crédito de capacitación GRATUITO.  
No envíe el cuestionario por correo electrónico a la oficina de ACD.

**1. ¿Cuánta comida desperdicia la gente en Estados Unidos?**

- a. 100 toneladas
- b. 65 millones de toneladas
- c. 80 millones de toneladas
- d. 120 millones de toneladas

**2. Las puertas para bebés en lo alto de las escaleras no necesitan atornillarse a la pared.**

- a. Verdadero
- b. Falso

**3. Las CSA llevan la comida a las ciudades.**

- a. Verdadero
- b. Falso

**4. ¿Por cuánto tiempo se pueden conservar las sobras en el refrigerador?**

- a. 3-4 días
- b. 1-2 días
- c. 2-3 semanas
- d. 5-7 días

**5. El abuso y la negligencia infantil se pueden prevenir:**

- a. Verdadero
- b. Falso

**6. La distancia promedio que los alimentos viajan desde la granja hasta el consumidor en los EE.**

**UU. es:**

- a. 1,400 millas
- b. 2,000 millas
- c. 1,500 millas
- d. 1,300 millas

**7. Los productos peligrosos en envases a prueba de niños no se necesitan poner fuera del alcance de los niños.**

- a. Verdadero
- b. Falso

**8. Una señal de abuso infantil es:**

- a. Lesiones inexplicables, como hematomas.
- b. Depresión o llanto excesivo
- c. Cambio repentino de comportamiento
- d. Todo lo anterior

**9. Una forma de aprovechar el pan extra es hacer pan molido casero.**

- a. Verdadero
- b. Falso

**10. Los soportes anticaídas de las estufas provocan quemaduras o aplastamientos:**

- a. Verdadero
- b. Falso

**11. ¿Qué porcentaje de alimentos se desperdicia en Estados Unidos?**

- a. 15%
- b. 38%
- c. 36%
- d. 27%

**12. ¿Por cuánto tiempo se pueden conservar las sobras en el congelador?**

- a. 6-12 meses
- b. 3-4 meses
- c. 1-2 meses
- d. 1 año

**13. Los menús de burbujas y escaneables ya no son compatibles:**

- a. Verdadero
- b. Falso

**14. Obtener alimentos localmente mantiene el dinero dentro de la comunidad.**

- a. Verdadero
- b. Falso

**15. Algunas herramientas importantes a prueba de niños incluyen:**

- a. Cubiertas de perillas y protectores de esquinas
- b. Puertas de seguridad
- c. Anclajes y tapas de salida
- d. Todo lo anterior



La Asociación para el Desarrollo del Niño educa a padres y cuidadores sobre nutrición para promover el desarrollo de los niños y establecer hábitos alimentarios saludables para toda la vida.



Como organización sin fines de lucro, ACD opera desde hace más de 45 años en Illinois y Michigan. Gran parte de nuestro trabajo implica atender a más de 36,000 niños a través del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP), un programa que garantiza que los niños tengan acceso a comidas nutritivas.

Además de este importante trabajo, ACD busca lograr un mayor impacto al ampliar nuestra misión para incluir un componente de seguridad enfocado en disminuir el riesgo de daños o lesiones en los hogares donde se cuida a los niños a través de productos de extensión, educación y seguridad.

**Apoye los esfuerzos de ACD para prevenir lesiones infantiles.**

**Donar hoy at [www.acdkids.org](http://www.acdkids.org).**