

potpourri

Abril 2026

Volumen 52 | Número 4



¿Que Hay Adentro?

*Semana de la Salud para Todos los Niños
Sustitutos de Carne que los Niños Disfrutan
Cómo Reducir Desperdicios de Comida
Seguridad al Jugar en la Terraza
& ¡Mucho Más!*



Potpourri es una publicación mensual de la Asociación para el Desarrollo del Niño (ACD), patrocinadora del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP). Los proveedores de cuidado infantil patrocinados por la ACD para participar en el CACFP reciben Potpourri de forma gratuita. Ninguna parte de Potpourri puede reimprimirse sin el consentimiento de la 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
Nicolás Gisholt

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



Abril es un momento ideal para reflexionar sobre cómo los pequeños cambios pueden tener un gran impacto, especialmente en lo que respecta a reducir el desperdicio de alimentos. En los entornos de cuidado infantil, la planificación cuidadosa de las comidas y servir con una conciencia ambiental no solo apoyan la sostenibilidad, sino que ayudan a garantizar que los niños obtengan la nutrición que necesitan.

Una forma eficaz de reducir el desperdicio es usar eficazmente los sustitutos de la carne. Alimentos como frijoles, huevos, yogur, cremas de nueces, y queso son versátiles, económicos y a menudo bien aceptados por los niños. Estas opciones se pueden preparar de manera que permiten comidas completas con fácil reutilización de las sobras, ayudando a los proveedores a minimizar el desperdicio mientras cumplen con los requisitos nutricionales.

Reducir el desperdicio de alimentos crea oportunidades para enseñar lecciones valiosas a los niños. Conversaciones simples sobre cómo ahorrar comida, probar nuevos alimentos y valorar las comidas pueden ayudar a crear hábitos positivos desde temprano. En entornos de cuidado infantil, estos momentos cotidianos pueden convertir la hora de comer en una experiencia de aprendizaje significativa.

Gracias por su consideración y la manera deliberada en que planifican, preparan y sirven las comidas. Sus esfuerzos para reducir el desperdicio de alimentos mientras ofrecen comidas nutritivas y equilibradas hacen una diferencia duradera para los niños y las comunidades a las que sirven.

Denise Meyer

Denise Meyer
Directora Ejecutiva

CONTENIDO

3. Recetas del Mes

Frijoles - Comida Llena de Nutrientes

4. Comidas & Menús

Requisitos del CACFP & Una Semana Llena de Ideas

5. Semana de la Salud para Todos los Niños

Conciencia de la Salud Infantil

6. Nutrición del ACD

Sustitutos de Carne que los Niños Disfrutarán
Pizza Frittata & Pan Tostado con Huevo y Aguacate

7. Consejos para Ahorrar Dinero

Ahorre Creando su Propio Jardín

8. Guía ACD's para...

Reduciendo el Desperdicio de Comida

9. Actividades

Manualidades & Libros

10. Seguridad Infantil

Seguridad en la Terraza

11. Exámen Potpourri



¡Los Frijoles: Comida Llena de Nutrientes!

¡Reduzcamos nuestros gastos usando frijoles como sustituto de la carne!

Chili con Maíz y Frijoles Negros

8 porciones

The Plant Powered Dietitian

Ingredientes

- 1 libra de frijoles negros secos
- 4 tazas de agua
- 2 tazas de caldo de verduras
- 2 tazas de maíz dulce congelado
- 1 cebolla amarilla, picada
- 1 lata (6 onzas) de pasta de tomate
- 3 dientes de ajo, picados
- 1/2 cucharada de néctar de agave
- 1 cucharada de salsa barbacoa
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1/2 cucharadita de cúrcuma (tumeric)
- 1 cucharadita de comino

Instrucciones

- Remoje los frijoles negros en una olla llena de agua toda la noche. Cuele el agua en la mañana.
- Coloque los frijoles escurridos en una olla grande. Agregue los ingredientes restantes.
- Hierva y luego reduzca el fuego a medio. Cocine durante unos 60-70 minutos, hasta que el chili esté espeso y los frijoles tiernos.

Instrucciones para olla de cocción lenta: Puede cocinar este chili en una olla de cocción lenta usando los pasos 2 y 3. Cocine en la configuración alta durante 4-5 horas o en la configuración baja durante 8-10 horas.

Nota: Sustituya frijoles rojos o frijoles pintos por frijoles negros.

⊕ **Carne/Sustituto de Carne** ⊕ **Vegetal**

Sloppy Joes Veganos

6-8 porciones

The Plant Powered Dietitian

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla grande, picada
- 1 pimiento, picado (rojo, amarillo, naranja o verde)
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de chile en polvo

- 1/2 cucharadita de paprika
- 1 cucharadita de comino
- 1/4 cucharadita de hojuelas de chile rojo
- 1 lata (15 onzas) de tomates en cubos, con su jugo
- 3 cucharadas de pasta de tomate
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1 cucharada de melaza (o miel de maple)
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana

Instrucciones

- Para hacer el relleno del Sloppy Joe: Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Saltee la cebolla, el pimiento y el ajo durante 5 minutos.
- Añada el chile en polvo, el paprika, el comino y las hojuelas de chile rojo y saltee por un minuto más.
- Añada los tomates, la pasta de tomate, los frijoles negros, la melaza (o la miel de maple) y el vinagre a la mezcla.
- Cocine a fuego lento durante unos 15 minutos, hasta que las verduras estén tiernas y la mezcla haya espesado.
- Mientras se cocina el relleno del Sloppy Joes, tueste los panes integrales hasta que estén dorados. Prepare los ingredientes para cubrir, según se desee.
- Para armar, vierta aproximadamente 2/3 de taza de la mezcla del Sloppy Joe sobre cada pan. Adorne con los ingredientes deseados.

Nota: Se puede sustituir otro tipo de frijol por los frijoles negros, como los frijoles rojos, pintos, las lentejas o garbanzos. Pueden servirse sobre granos enteros cocidos, como arroz integral, quinoa, farro o sorgo, en lugar del pan.

⊕ **Carne/Sustituto de Carne** ⊕ **Grano**

⊕ **Vegetal**

Lasagna Mexicana

8 porciones

melissatraub.com

Ingredientes

- Spray antiadherente
- 2 tazas de frijoles negros cocidos
- 1/4 cucharadita de chile en polvo
- 4 aguacates
- 2 cucharadas de jugo de limón verde fresco
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/2 taza de cilantro fresco picado
- 1 taza de salsa (no muy picante - nivel medio)
- 12 tortillas de maíz de 6 pulgadas de diámetro
- 2 pimientos amarillos grandes, picados

Instrucciones

- Rocíe con spray antiadherente moldes redondos para cazuela de 4 a 16 oz.
- Coloque los frijoles negros en un tazón. Triture los frijoles con un tenedor o un machacador de papas y mezcle con chile en polvo.
- Corte las tortillas en cuartos.
- Precaliente el horno a 350° F.
- Para armar el platillo, primero añada 1 cucharada de salsa en el fondo de cada una. Luego, coloque 3 trozos de tortillas de manera uniforme alrededor de los bordes del recipiente, con las puntas que se unan en el centro. Agregue 1/8 de taza de frijoles negros y aproximadamente 2 cucharadas de la mezcla de aguacate. Añada 1 cucharada de salsa. Luego repita las capas, comenzando con las tortillas. Distribuya el resto de los frijoles negros, la mezcla de aguacate y termine con los pimientos picados.
- Hornee durante 30 minutos.

⊕ **Carne/Sustituto de Carne** ⊕ **Vegetal**

⊕ **Grano**

Comidas & Menús Requisitos del CACFP



CACFP	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	
DESAYUNO	1. GN/BP OR MT** 2. FT OR VG 3. MK	1. WG Barras de Pan Francés 2. Arándanos*** 3. Leche	1. Huevos Revueltos c/WG Muffin (English Muffin) 2. Melón 3. Leche	1. WG Cereal de Avena c/Yogur 2. Papaya 3. Leche	1. WG Pan Tostado c/ Canela y Azúcar 2. Chabacanos Rebanados 3. Leche	1. Cereal - Cream of Wheat (WG) 2. Ciruelas Rebanadas 3. Leche
ALMUERZO/CENA	1. MT 2. GN/BP 3. VG 4. FT OR VG 5. MK	1. Pollo Asado 2. WG Couscous 3. Calabazas a la Parrilla 4. Sandía 5. Leche	1. Pastel de Carne de Pavo 2. WG Rol 3. Chicharos al Vapor 4. Mangos Rebanados 5. Leche	1. Quesadilla de Queso 2. WG Tortilla 3. Brócoli al Horno 4. Rebanadas de Piña 5. Leche	1. Estofado de Lentejas/ Vegetales 2. WG Pan de Maíz 3. Zanahorias en Círculos 4. Pera Rebanada 5. Leche	1. Nuggets de Pescado Horneado 2. Arroz Integral 3. Calabaza Asada 4. Fresas 5. Leche
BOTANAS*	1. MT 2. GN/BP 3. FT 4. VG 5. MK	1. Cubos de Mozzarella 2. WG Pasteles de Arroz 3. Melón 4. Pimientos Amarillos*** 5. Leche	1. Queso Cottage 2. WG Rebanadas de Pan Naan 3. Nectarinas 4. Coliflor*** 5. Leche	1. Dip con Frijoles Blancos 2. WG Pan Estilo Flatbread 3. Moras*** 4. Papas Rojas Asadas 5. Leche	1. Pavo Rebanado 2. WG Barras de Pan 3. Granada 4. Rodajas de Calabaza al Vapor 5. Leche	1. Queso Ricotta 2. WG Galletas Saladas 3. Plátanos 4. Jicama Rebanada 5. Leche
(*) Elija dos grupos de alimentos de la lista de "Botanas." FT: Fruta VG: Vegetal GN: Grano WG: Integral MK: Leche BP: Producto de Pan. MT: Carne/Sustituto de Carne			(**) MT puede ser sustituido por GN/BP hasta 3x por semana. (***) Peligro de asfixia para niños menores de 4 años.			



RECORDATORIOS:

Fecha de reclamación final de febrero de 2026: 27 de abril (lun.)

- Recuerde enviar las inscripciones/renovaciones de manera oportuna.
- Por favor, abra cualquier correo que provenga de ACD. Además, revise su correo electrónico y folder de SPAM para ver las noticias e información nuestra.
- Recuerde marcar a los niños fuera de la escuela y llamar para informar sobre el cierre de las guarderías.
- Mandé sus inscripciones a: **Michigan:** mifrontdesk@acdkids.org | Fax: (517) 332-5543
Illinois: ilcustomerservice@acdkids.org | Fax: (708) 236-0872

¡La Semana de la Salud para Todos los Niños!

Abril 20-24, 2026

La Semana de la Salud para Todos los Niños, del 20 al 24 de abril de este año, es una celebración que tiene como objetivo crear conciencia sobre la salud de los niños. Esta es una oportunidad perfecta para resaltar hábitos saludables que apoyen el crecimiento, el aprendizaje y el bienestar general de los niños. Aunque la semana celebra muchos aspectos del bienestar, la nutrición desempeña un papel fundamental para ayudar a los niños a sentirse con energía, concentrados y listos para aprender. Con unas pocas actividades específicas, los proveedores pueden hacer que la alimentación saludable sea divertida, práctica y significativa.

¡CÓMO CELEBRAR!

¡Sírvalos Comidas con Muchos Colores!

Anime a los niños a comer una variedad de frutas y verduras enfocándose en los colores. Hable sobre cómo los diferentes colores ayudan a nuestro cuerpo de distintas maneras.

¡Hágalos Probar Nuevas Comidas!

Ofrezca pequeñas muestras de frutas, verduras o cereales integrales nuevos o menos conocidos. Permita que ellos exploren la comida sin presionarlos a que se la terminen.

¡Cocinen Juntos!

Preparar comidas sencillas, lavar las verduras, revolver los ingredientes u organizar las botanas, genera confianza y curiosidad sobre los alimentos saludables.

¡Hable Sobre de Dónde Viene la Comida!

Lea libros, vea videos cortos o imágenes que muestren cómo crecen los alimentos y cómo se preparan.

¡Predique con el Ejemplo de Comidas Saludables!

Cuando los adultos comen las mismas comidas y botanas que los niños, refuerza los hábitos positivos y crea una experiencia compartida.

¡La Semana de la Salud para Todos los Niños nos recuerda que los hábitos saludables comienzan desde que los niños son pequeños! Al enfocarse en la nutrición de maneras divertidas y adecuadas para cada edad, los proveedores pueden ayudar a los niños a desarrollar una relación positiva con la comida que dure mucho más allá de esta semana especial.

¡HAGA QUE LA EDUCACIÓN SOBRE NUTRICIÓN SEA INTERACTIVA!

El aprendizaje práctico ayuda a los niños a conectar la elección de alimentos con cómo se siente su cuerpo. ¡Pruebe combinar las discusiones sobre nutrición con proyectos de arte, música o actividades de movimiento para reforzar mensajes saludables durante todo el día!

- Dibuje sus comidas saludables favoritas.
- Clasifique los alimentos en grupos alimenticios.
- Cante canciones sobre frutas y verduras.

¡CELEBRE FUERA DEL SALÓN!

- Comparta recetas simples o consejos sobre alimentos con las familias.
- Anime a los niños a hablar sobre sus comidas sanas y favoritas en casa.
- Envíe a casa un reto de "probar un alimento nuevo".

¡CONEXIÓN CACFP!

Las comidas y botanas que siguen las pautas del CACFP ya apoyan una nutrición equilibrada. La Semana de la Salud para Todos los Niños es un gran momento para destacar cómo estas comidas ayudan a los niños a crecer fuertes y saludables.

ASEGÚRESE QUE LAS COMIDAS CORRESPONDAN A SUS EDADES

¡DEJE QUE LOS NIÑOS DESCRIBAN LOS SABORES Y LAS TEXTURAS CON SUS PROPIAS PALABRAS! ¡NO HAY UNA RESPUESTA CORRECTA! ¡EL OBJETIVO ES EXPLORAR!

Sustitutos de Carne

Que Los Niños Disfrutarán

Las alternativas a la carne son una excelente opción en el menú para niños que siguen una dieta vegana o vegetariana, ciertas religiones o aquellos con preocupaciones sobre sostenibilidad o bienestar animal. Las alternativas a la carne proporcionan proteína en lugar de carne, pollo o pescado e incluyen alimentos como queso, huevos, legumbres, nueces, semillas, pasta hecha de harina 100% de legumbres, crema de nueces/ semillas, tempeh, tofu, yogur y yogur de soya. Es importante señalar que no todas las alternativas a la carne se consideran veganas (como los huevos, el queso y el yogur hechos a partir de leche de vaca).

Si por lo regular no ofrece alternativas a la carne, hay algunas cosas a considerar al agregarlas a su menú. Primero, incluya alternativas a la carne con sabores y texturas familiares, ya que los niños pueden ser escépticos con alimentos nuevos o desconocidos. Cuando los niños huelen o prueban algo familiar, ¡están más dispuestos a probarlos! Por ejemplo, si los tacos son populares, considere usar las mismas tortillas y condimentos para tacos en un taco de frijoles negros.

Aquí hay más ejemplos:

	SI ESTO LES GUSTA	PRUEBE ESTO
DESAYUNO	WAFFLES	WAFFLES CON CREMA DE CACAHUATE
	YOGUR DE SABOR	LICUADO DE FRUTAS & YOGUR
ALMUERZO/CENA	QUESADILLAS CON CARNE	QUESADILLAS DE QUESO & FRIJOLES NEGROS
	SALTEADO DE POLLO	SALTEADO DE TOFU
	HAMBURGUESAS	TORTITAS DE LENTEJAS

Darles nombres a sus alternativas de carne que sean atractivos para los niños también puede despertar su interés. Por ejemplo, en lugar de "hamburguesa vegetariana", puede llamarla "hamburguesa con poder vegetal" o en lugar de "batido de espinaca y yogur", llámelo batido "Hulk Verde". Incluso puede involucrar a los niños en un concurso de nombres para aumentar su interés en las nuevas alternativas de carne en el menú.

Siempre considere el costo y el impacto nutricional de añadir un nuevo elemento al menú, incluidos los sustitutos de la carne. El sustituto de la carne adecuado debe ajustarse a sus parámetros de costo y nutrición, y también ser algo que los niños disfruten comer!



Pizza Frittata

Rinde: 6-8 porciones

Ingredientes:

- 6 huevos
- 1/2 taza de salsa marinara
- 2 cucharadas de oregano
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 taza de queso mozzarella recién rallado
- 1/2 taza de pepperoni de pavo (opcional)

Instrucciones:

1. En un tazón, bata los huevos y luego añada la salsa marinara y 1 cucharada de orégano seco. Mezcle bien.
2. Derrita una cucharada de mantequilla en una sartén de orilla pequeña a fuego medio-bajo. Agregue la mezcla de huevos. Cubra y deje cocinar durante 3-5 minutos o hasta que la parte superior del huevo comience a cocinarse.
3. Cuando el huevo empiece a dorarse por los bordes, agregue el queso y cualquier otro ingrediente que le guste, por ejemplo, pepperoni de pavo.
4. Espolvoree la cucharada restante de orégano y continúe cocinando, tapado, durante 3 minutos más o hasta que el queso se derrita y el huevo esté cocido. Deslícelo fuera de la sartén y córtelo en 6-8 porciones.

Notas de seguridad: Para garantizar la seguridad alimentaria, los huevos deben cocinarse hasta que un termómetro insertado en el centro alcance los 160 °F

🍌 Vegetal 🍌 Carne/Sustituto de Carne



Pan Tostado con Huevo y Aguacate

Rinde: 4 porciones

Ingredientes:

- 1 aguacate grande, pelado y sin hueso
- 4 rebanadas de pan integral, ligeramente tostadas
- 4 huevos duros, pelados y cortados en rodajas

Instrucciones:

1. Para los bebés, coloque el aguacate y los huevos en un tazón. Use un tenedor para triturarlos hasta alcanzar la textura deseada. Úntelo sobre las rebanadas de pan. Corte en tiras.
2. Para los niños mayores, coloque el aguacate en un tazón y use un tenedor para tritararlo. Extienda cantidades iguales de aguacate sobre las rebanadas de pan. Coloque un huevo duro en cada rebanada de pan.

🍌 Vegetable 🍌 Meat/Meat Alternate 🍌 Grain



Haga un Jardín para Ahorrar en Vegetales



Un pequeño jardín puede ahorrar dinero de verdad y no requiere un patio grande, herramientas costosas ni habilidades avanzadas de jardinería. El enfoque más inteligente es centrarse en algunos artículos de supermercado costosos que compra frecuentemente. Hierbas frescas como albahaca, perejil, cilantro y menta son algunas de las que más ahorran dinero. Una sola planta puede reemplazar semanas de paquetes comprados en la tienda y sigue produciendo durante toda la temporada. Las verduras de hoja como la lechuga, la espinaca y la col rizada también son opciones económicas porque crecen rápidamente y permiten cosechas de "cortar" y "vuelve a crecer".

Las cebollas verdes son también fáciles. Guarde los extremos de las raíces, colóquelos en agua o tierra, y volverán a crecer varias veces casi sin esfuerzo. Los tomates cherry y los pimientos pueden costar más al principio, pero una planta puede producir libras de verduras durante el verano, reduciendo drásticamente el gasto semanal en alimentos. Incluso con espacio limitado funciona: macetas, camas elevadas o en una ventana soleada pueden sostener un mini-huerto productivo.

Más allá del ahorro, un pequeño jardín reduce el desperdicio de alimentos porque se cosecha solo lo que se necesita. También se fomenta cocinar en casa y usar ingredientes frescos de manera más consciente. Comenzando poco a poco y cultivando los alimentos que realmente consume, un jardín simple puede disminuir su factura de supermercado durante toda la temporada.

■ Fuente: money.usnews.com

¡Recordatorios para los Sustitutos de la Carne!

- **Regla del desayuno:** La carne/sustitutos de carne pueden servirse en lugar de los granos en el desayuno un máximo de 3 veces por semana.
- **Frijoles en vez de verduras:** Los frijoles/chicharos/ o lentejas pueden contarse como verduras o como una alternativa de carne, pero no como ambos en la misma comida.
- **Límite de azúcar:** El yogur debe contener como máximo 23 g de azúcar por cada 6 oz.
- **Evitar:** El queso crema, la crema agria y el yogur casero no cuentan como alternativas de carne.

■ Fuente incredibleegg.org ■ Imágenes: incredibleegg.org

Reduciendo el Desperdicio de Comida en Entornos de Cuidado de Niños

El desperdicio de alimentos es una preocupación creciente en los entornos de cuidado infantil, donde se sirven comidas y botanas a niños pequeños con apetitos que cambian constantemente. En Estados Unidos, se estima que se desperdicia entre el 30 y el 40 por ciento del suministro de alimentos, y estudios muestran que hasta la mitad de la comida preparada en lugares institucionales como escuelas y centros de cuidado infantil puede terminar desechada. Al tomar algunas medidas intencionales para reducir el desperdicio de alimentos, los programas de cuidado infantil pueden ahorrar dinero y apoyar un sistema alimentario más sostenible, mientras continúan cumpliendo con los requisitos nutricionales y sirven comidas saludables y atractivas.

Horarios

Programa recreo o tiempo de juego activo antes de las comidas y proporcione tiempo suficiente para comer para aumentar el apetito. Los niños comerán más si tienen hambre después del juego activo. También será más probable que terminen su comida si no se sienten apurados.

Planificación del Menú y Adquisición de Alimentos

Un uso y almacenamiento más eficiente de los alimentos reducirá el desperdicio de comida. Para lograrlo, los programas de cuidado infantil temprano deberían mejorar las prácticas de inventario, comprar alimentos en cantidades más pequeñas para evitar que se echen a perder y aumentar la flexibilidad para usar las sobras. Además, una buena planificación del menú puede ayudar al personal a evitar preparar demasiada comida de una sola vez. También puede darles tiempo para planificar nuevos elementos del menú que puedan gustar a los niños y comprar alimentos que estén frescos y de temporada.

Manejo de las Sobras

Manejar adecuadamente las sobras puede ayudar a reducir el desperdicio. Además, una planificación adecuada puede significar utilizar lo que tiene de manera eficiente y oportuna. Dado que el espacio y la planificación del menú son ambos problemas, esto se relaciona directamente con el punto mencionado anteriormente.

Utilice el Efecto IKEA

A las personas les suele gustar lo que han ayudado a hacer, y los niños no son diferentes. Involucre a los niños en la cocina y deles opciones cuando sea posible.

Permítales servirse por sí mismos las porciones que deseen, dentro de lo razonable.

Visite un Jardín o una Granja

Los niños que participan en el cultivo de frutas y verduras tienen más probabilidades de comerlas. Dé a toda su familia una apreciación y respeto por los recursos necesarios para llevar los alimentos a la mesa participando en los sistemas alimentarios locales que llevan la comida a la despensa.

Compostaje

Esta es otra área donde se les pueden enseñar lecciones valiosas a los niños. En el caso de los residuos de alimentos inevitables o no comestibles, ayúdeles a compostarlos. Los programas de cuidado infantil pueden incluir actividades de compostaje en lecciones sobre jardinería, cuidado del medio ambiente y nutrición.

Aunque muchos de estos consejos pueden ayudarle a reducir el desperdicio de alimentos en su entorno de cuidado infantil, es igualmente importante que los niños sepan por qué es importante que la comida se consuma y no termine en la basura. El desperdicio de alimentos genera más emisiones de gases de efecto invernadero que todos los vuelos nacionales e internacionales de Estados Unidos juntos. Es el material número uno en los depósitos de basura, representando el 22 por ciento de los residuos sólidos urbanos. El Fondo Mundial para la Naturaleza tiene varios conjuntos de herramientas extensos para niños con actividades educativas y maneras de involucrar a tus hijos como guerreros contra el desperdicio de alimentos.



■ Fuente: wedontwaste.org | canr.msu.edu ■ Imágen: Adobe Stock Image

Stone Soup: Una Receta para Compartir

La Stone Soup (Sopa de Piedra) es un cuento popular sobre la cooperación, el compartir y la comunidad. En la historia, un viajero llega a un pueblo sin comida y sugiere hacer sopa con una piedra. Los curiosos locales observan cómo la sopa "se cocina". El viajero explica que la sopa sería aún mejor con algunos ingredientes, y poco a poco, los ciudadanos agregan verduras y condimentos de sus casas. Al final, la sopa de piedra se convierte en una comida abundante que todos comparten, enseñando que cuando todos contribuyen un poco, grandes cosas pueden suceder juntos.

MATERIALES

- Olla de cocción lenta grande o cazuela (solo para uso de un adulto)
- Piedra limpia y lisa
- Tabla de cortar y herramientas de preparación seguras para niños
- Tazones y cucharas
- Cuaderno o nota familiar

ANTES DE LA ACTIVIDAD:

Envíe una nota a casa explicando el proyecto de la Sopa de Piedra. Pida a cada familia que envíe un ingrediente simple

para la sopa (lavado y listo para usar si es posible), como zanahorias picadas, papas, apio, cebollas, frijoles, maíz o repollo. Tenga en cuenta cualquier consideración de alergias.

PASO 1

¡Lea la historia! Hable sobre cómo todos en el pueblo ayudaron a que la sopa fuera mejor.

PASO 2

¡Comparta los ingredientes! Durante la hora del círculo, invite a cada niño a mostrar los ingredientes que trajeron. Nómbralos juntos y hablen sobre su color, forma o textura.

PASO 3

¡Agréguelos a la sopa! Con ayuda de un adulto, deje que los niños se turnen para añadir su ingrediente. Coloque la piedra para conectar de nuevo con la historia.

PASO 4

¡Cocinen y observen! Expliquen que cocinar lleva tiempo. Dejen que los niños huelan la sopa mientras se cocina y predigan cómo sabrá.

PASO 5

¡Pruébenla juntos! Sirvan porciones pequeñas más tarde en el día una vez que esté completamente cocido.

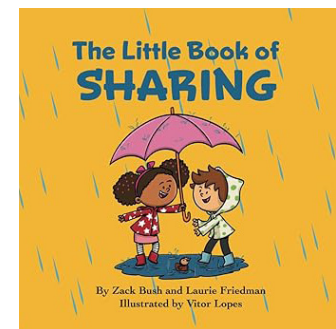


¡Hablemos sobre compartir! En la actividad de esta página, aprendemos cómo compartir lo que tenemos para que las cosas sean mejores. ¡Aquí hay algunos libros que nos recuerdan que compartir es importante!



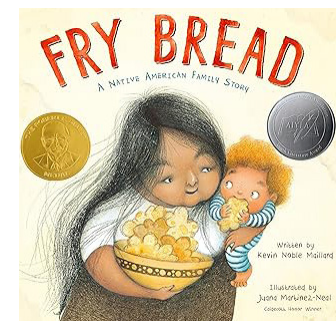
Sunny's Food Mountain- A Little Squirrel's Tale About Sharing and Not Wasting Food

por Evy Bloomie (Autora)



The Little Book of Sharing

Zack Bush (Autor), Laurie Friedman (Autora)



Fry Bread: A Native American Family Story

por Kevin Noble Maillard (Autor), Juana Martinez-Neal (Ilustradora)

■ Fuente: inthebagkidscrafts.com ■ Imágenes: inthebagkidscrafts.com

■ Libros: amazon.com

Seguridad en la Terraza para los Niños

Una terraza es un lugar excelente para disfrutar del aire libre, pero es importante considerar la seguridad de los niños que también la usan. En Estados Unidos en 2020, 44 niños murieron por lesiones relacionadas con barandillas de terraza y se reportaron 111 lesiones no mortales. La mayoría de los incidentes (69.8%) ocurren en hogares privados. Aproximadamente 140 niños menores de 15 años mueren cada año por lesiones relacionadas con caídas, muchas de ellas involucrando balcones y terrazas.

PASOS PARA PROTEGER SU TERRAZA PARA NIÑOS

Añada Algunos Candados o Seguros

Una de las adiciones más fáciles que se puede hacer para garantizar la seguridad de sus niños es agregar cerraduras a los puntos de acceso de la terraza. Ya sea la puerta del patio trasero o la puerta de los escalones de la terraza, asegurarse de que estas entradas estén cerradas impedirá que los niños accedan a la terraza sin supervisión. Un simple cerrojo seguro que esté lo suficientemente alto del suelo será suficiente.

Instale Puertas y Bloquee las Escaleras

Las terrazas con áreas abiertas alrededor de las escaleras son peligrosas para los niños. Evite caídas peligrosas instalando puertas de seguridad con un pestillo resistente para niños. Aunque usted puede instalar la puerta, es mejor optar por una instalación profesional por razones de seguridad.

Usted puede elegir una puerta personalizada que sea permanente, o puede usar una puerta temporal. Una puerta temporal es una excelente solución si necesita una opción rápida que pueda retirarse cuando las escaleras ya no representen un riesgo de seguridad.

Revise las Barandillas

Probablemente lo primero que le viene a la mente cuando piensa en proteger su terraza para niños son los espacios entre cada uno de los rieles de la misma.

- Asegúrese de que los balaustres (barandillas verticales) estén separados por no más de cuatro pulgadas para evitar que los niños se puedan meter o quedar atrapados.
- Las barandillas deben de ser por lo menos 3 pies de altura.

Incluso si cree que el espacio es demasiado pequeño para que un niño pase, las manos, los brazos y las piernas pueden quedar atrapados en estos huecos, lo que puede provocar una situación incómoda. Para solucionar el problema, considere añadir una malla o red de cubierta detrás de las barandillas para eliminar cualquier espacio presente.

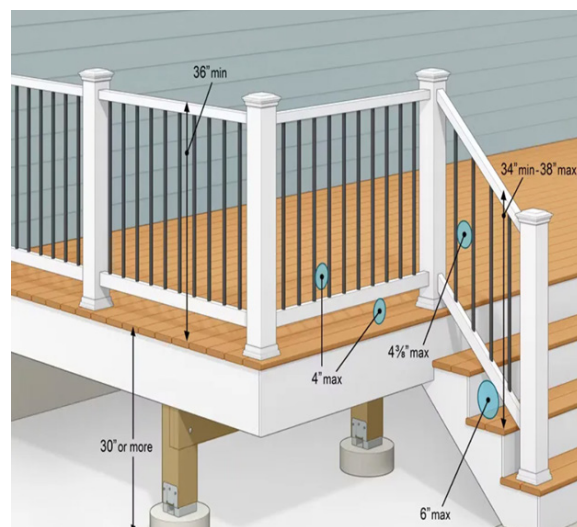
Junto con los espacios de la barandilla, es importante asegurarse de que la barandilla esté segura. Los niños pueden apoyarse o empujar una barandilla que esté floja, lo que podría hacer que se caigan del borde.

Ponga Atención a Cómo Acomoda sus Muebles

Lo último que quiere hacer es proporcionar una manera fácil para que los niños trepen por la barandilla de la terraza. Mantenga los muebles alejados de los bordes de su terraza y no elija ninguno que sea lo suficientemente ligero como para que un niño pueda moverlo.

Cuidado y Mantenimiento de la Terraza

Las caídas peligrosas no son el único riesgo en una terraza. Recuerde buscar desgaste como astillas, tablas levantadas o clavos expuestos que puedan ser peligrosos para los niños.



Asegúrese de que su terraza y barandillas cumplan con el código, como se muestra arriba. Asegúrese de que el espacio entre las barandillas de la terraza no sea mayor de cuatro pulgadas. Mantenga la altura de la barandilla de al menos 36 pulgadas, o tres pies. Si los códigos de construcción lo permiten, es mejor tener una barandilla más alta que los niños no puedan escalar ni apoyarse sobre ella. Evite las barandillas horizontales, que son más fáciles para que los niños suban o pasen por encima.

Abril 2026

Envíe las respuestas del cuestionario a su monitor de campo para recibir crédito de capacitación GRATIS.

No envíe el cuestionario por correo o por correo electrónico a la oficina de ACD.

1. El espacio entre las barandillas de su terraza no debe ser mayor de ___ pulgadas:

- a. 2
- b. 4
- c. 6
- d. 8

2. Cuando a las personas les tiende a gustar las cosas que ayudan a crear, se llama ___

- a. Promesa de orgullo
- b. Placer de ayudar
- c. Síndrome de ayuda
- d. Efecto IKEA

3. Los sustitutos de la carne proporcionan proteína en lugar de carne, aves o pescado.

- a. Verdadero
- b. Falso

4. Un uso y almacenamiento más eficiente de los suministros de alimentos reducirá el desperdicio de comida.

- a. Verdadero
- b. Falso

5. Las comidas y botanas bajo las reglas de CACFP siguen una nutrición equilibrada.

- a. Verdadero
- b. Falso

6. La alternativa adecuada de carne para su entorno debe:

- a. Ajustarse a sus parámetros de costo
- b. Ser algo que a los niños les guste
- c. Satisfacer sus necesidades nutricionales
- d. Todo lo anterior

7. Un pequeño jardín puede reducir el desperdicio de alimentos porque solo se cosecha lo que se necesita.

- a. Verdadero
- b. Falso

8. ¿Cuál es el material número uno en los depósitos de basura?

- a. Neumáticos
- b. Residuos de comida
- c. Pañales
- d. Ninguno de los anteriores

9. Al centrarse en la nutrición de maneras divertidas y apropiadas para la edad, los proveedores pueden ayudar a los niños a desarrollar una relación positiva con la comida.

- a. Verdadero
- b. Falso

10. Las barandillas de la terraza deben tener una altura mínima de ___ pulgadas.

- a. 24
- b. 36
- c. 48
- d. 60

11. En Estados Unidos, se estima que se desperdicia el ___ por ciento del suministro de alimentos.

- a. 10-20
- b. 20-30
- c. 30-40
- d. 40-50

12. La mayoría de las lesiones relacionadas con barandillas ocurren en entornos empresariales.

- a. Verdadero
- b. Falso

13. Nombrar alternativas de carne de una manera atractiva para los niños puede despertar su interés.

- a. Verdadero
- b. Falso

14. ¿Los sustitutos de carne incluyen alimentos como?

- a. Huevos
- b. Queso
- c. Legumbres
- d. Todas las anteriores

15. Modelar decisiones saludables no tiene efecto en los niños.

- a. Verdadero
- b. Falso



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 50 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.

Done hoy at www.acdkids.org