

# potpourri

DICIEMBRE 2021



RECETAS DESTACADAS

Alimentos que recargan el sistema inmunitario

HÁBITOS SALUDABLES

Grasas saludables

EN LAS NOTICIAS

Cómo prepararse para un invierno duro



**Míchigan**

P.O. Box 1491  
 East Lansing, MI 48826  
 139 W. Lake Lansing Rd., Suite 120  
 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 West Harrison St., Suite 535  
 Hillside, IL 60162  
 Teléfono: 800.284.5273 o 708.236.0863  
 Fax: 708.236.0872  
 Correo electrónico: Illinois@acd-kids.org

**Diseño, redacción, evaluación de recetas, formato y traducción al español**  
 Rebecca Feuka

**Otras contribuciones**

Val Crafts

Potpourri es una publicación mensual de Association for Child Development [Asociación para el Desarrollo de Niños, o ACD por sus siglas en inglés], uno de los patrocinadores de Child and Adult Care Food Program [Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos, o CACFP]. Los centros de cuidado infantil y guarderías domésticas patrocinados por ACD para participar en el CACFP reciben Potpourri sin costo. Ninguna parte de Potpourri puede reimprimirse sin el consentimiento de ACD.

**ARTÍCULOS DE PORTADA**

4. **Recetas destacadas**  
Alimentos que recargan el sistema inmunitario
8. **Hábitos saludables**  
Grasas saludables
10. **En las noticias**  
Cómo prepararse para un invierno duro

**OTROS ARTÍCULOS**

3. **Alimento destacado:**  
Clavo de olor
5. **Menús:**  
Ideas para una semana
6. **Desafíos de la niñez**  
La presión social en la primera infancia
7. **Página de actividades**  
Una celebración del año 2021
9. **Problemas de salud**  
Trastorno afectivo estacional

## DICIEMBRE ES EL MES DE **VERDURAS DE RAÍZ Y FRUTAS EXÓTICAS**

¿Se siente sin inspiración en la cocina este invierno? Si es así, no se preocupe. Este mes celebramos la variedad y riqueza nutricional de dos importantes tipos de alimentos.

Aunque no lo crea, las verduras de raíz y las frutas exóticas tienen mucho en común, pues ambas nos ofrecen gran cantidad de vitaminas, fibra y carotenoides, lo que son antioxidantes que nos protegen contra enfermedades y mejoran nuestros sistemas inmunes. Esas son buenas noticias en diciembre, mes cuando a menudo combatimos resfriados y virus.

Las verduras de raíz, plantas debajo de la tierra que consumimos los seres humanos, incluyen alimentos básicos como las zanahorias, las papas, los nabos y los colinabos. Muchas de ellas son una buena fuente de carotenoides y vitamina C, los dos de los cuales protegen las células sanas contra la mutación y el cáncer.

También se cree que la vitamina C reduce la presión sanguínea y previene la deficiencia del hierro.

Las frutas exóticas, término que se refiere a aquellas no originarias de un lugar particular, llegan a los residentes de Míchigan e Illinois de Asia, África y Sudamérica, entre otros. Ejemplos incluyen mango, açai, durián, papaya, nopal y pitaya. Además de antioxidantes y vitaminas, muchas variedades nos brindan una mínima cantidad de calorías así como la oportunidad para aprender sobre otras partes del mundo.

El Mes de Verduras de Raíz y Frutas Exóticas llega justo a tiempo para dar inspiración a sus menús de invierno. Combine las primeras en sopas, áselas para hacer *chips* o hornéelas en cazuelas, y haga licuados de frutas exóticas o sívalas como parte de platos de picoteo coloridos. Explore nuevos sabores y texturas con los niños que cuida este diciembre.

### unos recordatorios administrativos durante los días festivos

Todas las oficinas de ACD estarán cerradas **el viernes 24 de diciembre, el lunes 27, el viernes 31 y el lunes 3 de enero**. Le deseamos felices fiestas y un seguro, alegre comienzo de la temporada invernal.

Es posible que haya visto avisos en los informes de errores de la oficina sobre la frecuencia con la que sirve ciertos alimentos, tales como los trocitos o *nuggets* de pollo rebozados, o la crema de cacahuete. Tenga en cuenta que algunos «errores», como el del código número 61, son meramente recordatorios para promover una buena variedad en la dieta y no son motivo de la pérdida de su reembolso. Le agradecemos el esmero con que prepara sus solicitudes de reembolso.

Fuentes: <https://www.nfcr.org/blog/root-vegetables-and-exotic-fruits-month-superfoods/#:~:text=Whether%20or%20not%20it%20was,have%20very%20similar%20health%20benefits>, <https://www.healthline.com/health/carotenoids#benefits>

**EN LA PORTADA:** Della cumple un año este mes. Le encanta reírse y aplaudir al mirar a su activo hermano mayor corretear por todos lados. Sus alimentos preferidos son las bananas, el pan tostado y las manzanas al vapor.

# HIERBAS Y ESPECIAS PARA USTED

La guía de Potpourri sobre hierbas y especias de cocina

## CLAVO DE OLOR

El clavo de olor, una de las especias de sabor más intenso, son los capullos cerrados y secos del árbol de hoja perenne *Syzygium aromaticum*. Este árbol es nativo de la Indonesia pero se cultiva comercialmente en muchos países africanos y asiáticos, dando fruto durante más de 80 años. Su nombre viene de la palabra latina para «clavo», *clavus*, debido a la forma única de los botones. Cosechado a mano antes de que la flor pueda abrirse, el clavo de olor consiste en un tallo de 0.5 a 0.75 pulgadas de largo y cuatro pétalos que forman una bolita pequeña y compacta en su centro. Esta hermosa especia fragante que posee un sabor con toque de fruta y madera también se ha empleado en la medicina tradicional y posiblemente promueve la buena salud dental.

### NUTRICIÓN

El clavo de olor aporta fibra, vitaminas y minerales por pocas calorías. Bien que una porción normal no le brindará una cantidad significativa de muchos de estos nutrientes, tan sola una cucharadita de clavo molido contiene el 55 % de nuestro valor diario recomendado de manganeso. También es una fuente potente de polifenoles, los cuales actúan como antioxidantes y pueden reducir los factores de riesgo de la diabetes.

### PREPARACIÓN

Se puede moler esta especia en casa usando un molinillo de café o de especias, lo cual hará que el sabor sea aún más intenso.

El clavo de olor entero típicamente se quita de preparaciones de comida antes de servirlos, pero es posible comerlo una vez remojado o cocinado en agua. Deje entre 10 y 20 botones enteros en remojo en un poco de agua e incorpore tanto el líquido como la especia en un licuado o té *chai*.

### SELECCIÓN Y ALMACENAMIENTO

Una vez cosechado, el clavo de olor se seca en el sol o con el uso del calor artificial y se vende tanto entero como en forma molida. Se recomienda almacenarlo en un frasco de acero inoxidable o vidrio opaco con una tapa hermética y guardarlo en un lugar frío, seco y oscuro. Bajo las condiciones correctas, se conservará durante 2 o 3 años y 3 o 4 años en forma molida.

### SUGERENCIAS SOBRE EL CLAVO DE OLOR

- Tiene un sabor extremadamente fuerte, así que basta con poco.
- Agregue botones enteros a sopas, guisos o frijoles.
- Úselo en forma molida para hacer *pho* vietnamita, *currys* y masa para galletas, incluidas las de jengibre.
- Prepare su propia mezcla de cinco especias chinas, *garam masala* o una mezcla de especias para el pastel de calabaza con clavo molido.
- Haga que los niños lo inserten en la piel de naranjas enteras para elaborar bolas aromáticas decorativas.

## ZANAHORIAS CON NARANJA Y ESPECIAS

### INGREDIENTES

1 1/2 libras de zanahoria  
 1 naranja, piel y zumo  
 1 cucharada de clavo de olor entero  
 1 1/2 cucharaditas de canela  
 1 cucharadita de cardamomo  
 1/2 cucharadita de pimienta de Jamaica  
 1/2 pulgada de jengibre, finamente picado  
 1/2 taza de caldo de pollo  
 1 cucharada de mantequilla  
 Sal y pimienta al gusto  
 Hojas de menta fresca (opcional, para guarnición)

### INSTRUCCIONES

1. Exprima la naranja sobre una olla mediana y agregue el jengibre y la piel de naranja al zumo.
2. Agregue las zanahorias peladas, las especias y el caldo de pollo (o agua).
3. Lleve a ebullición, tape y baje el fuego. Cocine por unos 20 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que las zanahorias estén tiernas y ya no quede mucho líquido.
4. Incorpore la mantequilla, mezcle bien y sirva adornado con hojas de menta fresca.

Fuentes: <https://www.mccormickscienceinstitute.com/resources/culinary-spices/herbs-spices/cloves>, <https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-cloves>, [https://www.huffingtonpost.co.uk/christopher-james-clark/cloves-and-why-eat-them\\_b\\_5602150.html](https://www.huffingtonpost.co.uk/christopher-james-clark/cloves-and-why-eat-them_b_5602150.html), <https://foodal.com/knowledge/herbs-spices/fragrant-sweet-cloves/>, <https://www.christopherjamesclark.com/blog/orange-spiced-carrots-recipe/>



# Alimentos que recargan el sistema inmunitario



Este invierno, combatan la gripe (y otras afecciones desagradables) con superalimentos que posiblemente estimulan y fortalecen el sistema inmune.

## DEFENSA DOBLE

Es posible que los antioxidantes y el betacaroteno de la espinaca mejoren nuestra habilidad de evitar infecciones, mientras la vitamina B6 proveniente de las aves contribuye a la formación de nuevos glóbulos rojos sanos.



## SOPA DE POLLO CON FIDEOS DE HUEVO

2 cucharadas y 2 cucharaditas de aceite de canola  
1 libra y 1 oz de cebolla, picada en cubitos de 1/4 pulgada  
1 cucharada y 1 cucharadita de jengibre rallado  
4 dientes de ajo picados finamente  
1 cucharadita de sal  
2 cucharaditas de pimienta negra  
2 libras y 6.5 oz de pechuga de pollo despellejada, deshuesada y cocida, picada en pedazos de 1/2 pulgada  
1 galón, 1 cuarto de galón y 1 taza de caldo de pollo bajo en sodio  
1/2 taza de salsa de soja  
12.5 oz de fideos de huevo chinos enriquecidos  
12.5 oz de repollo rallado  
1 libra y 1 oz de espinaca tierna  
2 oz de cebolleta picada  
2 cucharaditas de aceite de sésamo

1. Caliente el aceite de canola en una olla grande a fuego medio alto.
2. Agregue la cebolla y cocine durante 5 minutos, o hasta que se ensuavice.
3. Incorpore el jengibre, el ajo, la sal y la pimienta. Cocine durante 3 minutos o hasta que estén fragantes.
4. Agregue el caldo de pollo y la salsa de soja. Lleve a ebullición y siga cocinando a fuego medio alto durante 15 a 17 minutos. Punto crítico de control: Caliente hasta alcanzar una temperatura de 165 °F o mayor durante al menos 15 segundos.
5. Agregue los fideos y el repollo. Cocine durante 4 minutos o hasta que los fideos estén blandos.
6. Incorpore la espinaca, la cebolleta y el aceite de sésamo. Punto crítico de control: Caliente hasta alcanzar una temperatura de 140 °F o mayor durante al menos 15 segundos y mantenga a de 140 °F o más para servir.

**Rinde 25 porciones.**

**1 1/4 taza proporciona 1 1/2 oz de carne, 1/4 taza de verduras y el equivalente a 1/2 onza de granos.**

## MAGDALENAS DE DESAYUNO

1 1/2 tazas de azúcar  
1/4 taza de aceite de canola  
10 oz de huevos  
1 taza de yogur griego natural sin grasa  
1 3/4 tazas y 1 3/4 cucharaditas de harina integral  
1 1/2 tazas y 1 cucharada de harina multipropósito enriquecida  
2 cucharaditas de bicarbonato de sodio  
1 cucharadita de polvo para hornear  
1/2 cucharadita de sal  
1 cucharadita de jengibre molido  
1/2 cucharadita de clavo de olor molido  
3/4 taza de jugo de naranja frío  
2 cucharadas de cáscara de limón rallada  
7 oz de zanahoria rallada  
1/2 taza de puré de manzana sin azúcar  
1 cucharada de extracto de vainilla

1. Agregue el azúcar y el aceite a una mezcladora comercial. Mezcle a media velocidad durante 2 minutos hasta que quede suave. **NO MEZCLE MÁS DE LO NECESARIO.**
2. Incorpore despacio los huevos y el yogur. Mezcle por 3 minutos más. Recuerde: ¡no lo mezcle demasiado!
3. Lentamente agregue la harina, el bicarbonato de sodio, el polvo para hornear, la sal, el jengibre, el clavo de olor y el zumo de naranja. Alterne la incorporación de los ingredientes secos con la del jugo.
4. Agregue la cáscara de limón, las zanahorias, el puré de manzana y el extracto de vainilla. Mezcle por 1 o 2 minutos hasta que la mezcla quede suave.
5. Engrase dos moldes para magdalenas ligeramente con «spray» antiadherente y distribuya 1/4 taza de la masa en cada molde individual.
6. Hornee a 400 °F durante 25 a 30 minutos.

**Rinde 25 porciones.**

**1 magdalena proporciona el equivalente de 1 oz de granos.**

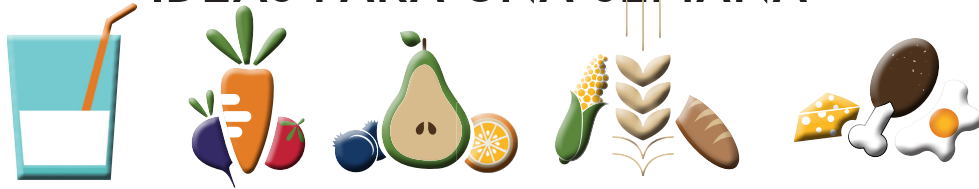


## ¿NECESITA RECARGAR SU ENERGÍA?

Tanto el jengibre como las naranjas contienen mucha vitamina C y se cree que este nutriente aumenta la producción de glóbulos blancos en el cuerpo humano.

Fuentes: <https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/simple-stuffed-peppers>, <https://theicn.org/cnr/recipes-for-centers-breakfast/breakfast-muffins-usda-recipe-for-cacfp/>, <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/foods-that-boost-the-immune-system#ginger>

## IDEAS PARA UNA SEMANA



## LUNES

1. Bagel [rosca de pan] WGR
2. Banana
3. Leche

## MARTES

1. Tortilla francesa con queso
2. Salsa roja mexicana
3. Leche

## MIÉRCOLES

1. Pan tostado WGR
2. Papas al horno
3. Leche

## JUEVES

1. Pan de banana
2. Cóctel de frutas
3. Leche

## VIERNES

1. Panqueques WGR
2. Arándanos azules
3. Leche

DESAYUNO

## MACARRONES CON QUESO Y VERDURAS

1. Queso *cheddar*
2. Macarrones WGR
3. Brócoli picado
4. Uvas\*
5. Leche

## PIMIENTOS RELLENOS

1. Carne de res molida
2. Arroz integral WGR
3. Pimientos
4. Zanahorias en rodajas
5. Leche

## MUJADDARA CON VERDURAS

1. Lentejas
2. Arroz integral WGR
3. Calabacín al horno
4. Ensalada mixta
5. Leche

## SOPA CASERA DE PAPA

1. Habas de Lima
2. Panecillo WGR
3. Sopa de papa
4. Puré de manzana
5. Leche

## NOCHE DE PIZZA

1. Queso *mozzarella*
2. Masa WGR para pizza
3. Salsa de tomate
4. Piña enlatada
5. Leche

ALMUERZO O CENA

1. Tiras de pimiento
2. Puré de garbanzos

1. *Pretzels*
2. Albaricoques secos

1. Cereal WGR de marca Cheerios
2. Uvas pasas

1. Huevo hervido
2. Galletas saladas WGR

1. Apio en tiras
2. Mantequilla de cacahuete\*

1. Galletas saladas WGR
2. Queso *Colby Jack*

1. Frijoles refritos
2. Totopos WGR

1. Mantequilla de cacahuete\*
2. Pan de banana

1. Granola
2. Yogur

1. Leche
2. Cuñas de batata al horno

MERIENDA

\*Este alimento supone un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. WGR= rico en granos integrales, Recuadro= parte de un plato combinado

## NIÑOS EN LA COCINA

## ESCENA CON MUÑECO DE NIEVE

Una divertida manera de incluir todos los cinco grupos alimenticios a la vez. Sirva sobre platos de un color sólido.

## INGREDIENTES

Unas rebanadas de pan integral  
Mantequilla de cacahuete  
Una banana cortada en rodajas  
Uvas pasas  
Una zanahoria cortada en pedazos  
Palitos de *pretzel*  
Lonchas de queso blanco bajo en grasa  
Pimiento verde cortado en tiras  
Palomitas de maíz reventadas con aire caliente (o cereal de desayuno de color claro)  
Moldes para galletas en forma de muñecos y copos de nieve

## INSTRUCCIONES

1. Prepare un sándwich de mantequilla de cacahuete y banana y usando el molde para galletas, córtelo en forma de un muñeco de nieve. Guarde la corteza para una merienda más tarde.
2. Corte copos de nieve del queso. Si no tiene moldes en forma de copos de nieve, corte del queso estrellas o bolas de nieve circulares.
3. Coloque el muñeco sobre un plato y dele una nariz de zanahoria, brazos de *pretzel* y unas uvas pasas para ser botones y ojos.
4. Cubra el espacio debajo del muñeco con palomitas de maíz o cereal para servir de nieve y cree árboles de *pretzel* y pimiento verde.



# LA PRESIÓN SOCIAL EN LA PRIMERA INFANCIA

El deseo de ajustarnos a la norma constituye una etapa normal durante las edades de 12 a 21 años y muchas veces sigue influyéndonos hasta la madurez, pero ¿sabía que este fenómeno también se ha observado entre niños de edad preescolar? Investigadores en Alemania y los Países Bajos han descubierto que los niños tan jóvenes como de cuatro años ajustan sus decisiones para coincidir con las de la mayoría, incluso cuando saben no hacerlo.

Es importante clarificar que querer ser como nuestros compañeros no siempre es malo. La presión de grupo proporciona a los jóvenes cosas importantes como amistad y aprobación, ejemplos positivos de comportamientos saludables, retroalimentación y consejo mientras exploran nuevas ideas y apoyo al probar nuevas actividades. Después de todo, es la naturaleza humana escuchar y aprender de otras personas de nuestra edad. Desafortunadamente, esto también puede llevar a comportamientos peligrosos, tales como el abuso de sustancias, de sexo y de las redes sociales, así como hacer trampa y robar.

Los adolescentes y preadolescentes son particularmente vulnerables a la presión social, pues son de una edad en la que buscan ejemplos conductuales más allá de sus cuidadores, no están seguros de lo que realmente quieren en la vida y aún no saben cómo manejar situaciones en las que se sienten presionados o incómodos.

Afortunadamente, los adultos podemos ayudar a los niños pequeños a prepararse para esta etapa inminente de autoconocimiento.

- **Promover la buena autoestima.** Elogie a los niños que cuida y celebre sus logros. Los chiquitos que se sienten bien sobre ellos mismos son más propensos a resistirse a la presión social negativa.
- **Ayudarlos a elegir bien a sus amigos.** Enséñeles a reconocer buenos valores y alta autoestima en otras personas. Anime a sus hijos a invitar a sus amigos a la casa para que usted pueda conocerlos.
- **Enseñarles técnicas saludables para decir «no».** Practiquen juntos estrategias de comunicación respetuosa y clara, como repetirse, ofrecer explicaciones y usar lenguaje corporal que expresa confianza.
- **Animarlos a pensar en consecuencias de manera crítica.** En vez de «Más vale que jamás te encuentre haciendo eso», diga, «Me pregunto si tu amiga sabe que robar puede meterla en problemas con la ley».
- **Estar presente en sus vidas.** Manténgase informado sobre las maneras en que los niños y sus compañeros usan la tecnología y nunca deje de hablar con ellos sobre sus intereses y lo que les molesta. Muéstreles lo mucho que le importan.



Fuentes: <https://www.uofmhealth.org/health-library/abl0972>, <https://www.sciencedaily.com/releases/2011/10/111025090353.html>, <https://www.raace.org/why-no-may-be-the-most-important-word-in-your-child-s-vocabulary?journal=26>

# UNA CELEBRACIÓN DEL AÑO 2021

## FAVORITO DE LOS NIÑOS: PAN CON SALSA PARA AÑO NUEVO

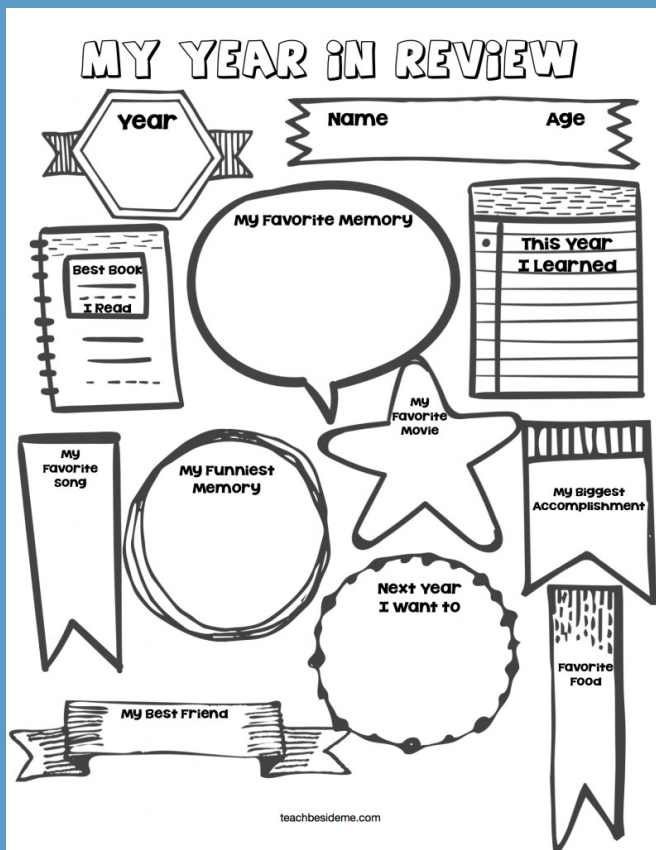
Esta receta es tan sencilla y versátil, se presta muy bien a personalización. Formen los números del año actual o practiquen la escritura del que viene; espolvoree hierbas, queso o verduras salteadas encima; sirva con puré de garbanzos o una salsa cremosa de alcachofa...

### INGREDIENTES

1 lata de 8 oz de masa refrigerada para cuernitos  
1/2 taza de salsa de tomate para pizza

### INSTRUCCIONES

1. Caliente el horno a 350 °F. Desenrolle la masa sobre la superficie de trabajo y estire para formar un rectángulo de 12 x 8 pulgadas. Utilice un cortador de pizza para hacer de él 8 rectángulos pequeños, 4 por 2 filas.
2. Corte cada de estos 8 rectángulos en 4 tiras. Use una tira para cada dígito del año y colóquelas sobre una bandeja de horno no engrasada de una manera que se toquen.
3. Hornee durante 10 a 12 minutos o hasta que se doren. Sirva con salsa para mojar.



## ACTIVIDAD DE ESCRITURA: UN RESUMEN DEL AÑO

El fin del año es una buena oportunidad para apreciar lo que tenemos y lo que hemos logrado. Use una página para escribir y colorear con los niños como una manera de practicar gratitud, activar destrezas de memoria, leer y promover habilidades motoras finas.

Nos encantan las planillas imprimibles que hay en línea, tal como esta del blog *Teach Beside Me*, pero también puede crear una desde cero si dibuja unas figuras divertidas y escribe dentro de ellas frases cortas que provocan la reflexión. Es recomendable crear grandes formas vacías a fin de que haya suficiente espacio para colorear y dibujar adentro.

Ejemplos de temas interesantes que invitan a la reflexión:

- El mejor libro que leí este año
- Mi mayor logro este año
- Mi alimento saludable favorito
- Mi clase favorita en la escuela
- Mis mejores amigos
- Lo que me gusta hacer afuera
- Mi animal favorito
- Mi parte favorita de la guardería

Procure que los niños escriban sus nombres, el año y sus edades. Puede pedirles que lean algunas de sus respuestas en voz alta al resto del grupo. Estas hojas pueden ser colgadas orgullosamente alrededor de su guardería doméstica o centro, pero también son lindos regalos para las familias.

# GRASAS SALUDABLES

## EL ROL DE LAS GRASAS EN EL DESARROLLO INFANTIL

Las grasas son nutrientes en los alimentos que el cuerpo humano utiliza como energía así como para construir tejidos nerviosos y hormonas. Los niños pequeños en particular deben consumir grandes cantidades de grasas para que sus cerebros y sistemas nerviosos se desarrollen como deberían. Las vitaminas A, D, E y K son liposolubles, lo que significa que solamente se absorben si la dieta del niño incluye grasa.

## TIPOS DE GRASAS DIETÉTICAS

Los tres tipos principales de grasa son las trans, las saturadas y las insaturadas. Las primeras las contienen ciertos productos de repostería comerciales y alimentos fritos, mientras que las saturadas se encuentran en productos de origen animal, tales como la mantequilla y el queso, así como en el aceite de coco. En grandes cantidades, estos dos tipos de grasa pueden elevar nuestros niveles de colesterol y aumentar nuestro riesgo de padecer cardiopatía. Las grasas insaturadas, en cambio, provienen de alimentos de origen vegetal y pescados y generalmente se consideran como beneficiosas, o al menos neutras, en cuanto a la salud del corazón. Los tres tipos de grasas insaturadas son:

1. Monoinsaturadas, halladas en los aguacates así como en el aceite de oliva, de cacahuete y de canola;
2. Poliinsaturadas, contenidas en varios aceites vegetales;
3. Ácidos grasos omega-3, provenientes de los huevos y los pescados grasos, como el atún y el salmón.

## UNA RELACIÓN SALUDABLE CON GRASAS

Ya que las grasas saludables forman una parte crítica de la dieta de los niños, no es recomendable limitarlas en exceso. De hecho, en las dietas de los niños menores de 2 años no es necesario restringir el consumo de grasas en lo absoluto.

Dicho esto, muchos chiquitos hoy en día comen demasiada grasa, lo que da sabor y textura a muchos alimentos que les encantan, como papas fritas, galletas y salsas mantecosas. Sin embargo, demasiada grasa alimentaria puede provocar un aumento de peso no deseado, y los niños que llegan a la edad adulta con peso excesivo tienen mayor probabilidad de padecer cardiopatía, alta presión sanguínea y diabetes.

Para ayudar a los niños a solo consumir grasas de fuentes beneficiosas y en las cantidades correctas, empáqueles almuerzos para la escuela y comidas cuando van de excursión. A menudo la comida de restaurantes contiene más grasa que la casera. Ase carnes, pescados y aves en la parrilla o el horno para que la grasa se les quite durante la cocción y frecuentemente sirva alimentos naturalmente bajos en grasa, tales como frutas, verduras y cereales enteros. Las grasas son fundamentales para el desarrollo de los niños, pero solo como parte de una dieta balanceada.

Fuentes: <https://kidshealth.org/en/parents/fat.html>, [http://dining.umd.edu/monthly\\_nutrition/august-2020-nutrition-article/healthy-fats-poster\\_article/](http://dining.umd.edu/monthly_nutrition/august-2020-nutrition-article/healthy-fats-poster_article/)

## LAS GRASAS INSATURADAS DE UN VISTAZO

*Para consumirse en moderación como parte de una dieta balanceada*



AGUACATES



SEMILLAS



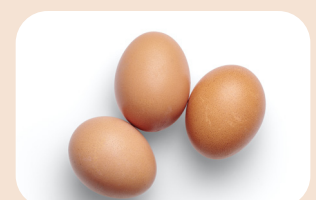
PESCADOS GRASOS



MANTEQUILLAS DE FRUTOS SECOS



FRUTOS SECOS



HUEVOS



OLIVAS



CIERTOS ACEITES



# TRASTORNO AFECTIVO ESTACIONAL

El trastorno afectivo estacional, conocido por sus acrónimos TAE en español y SAD en inglés, es un tipo de depresión que ocurre durante un momento específico del año, normalmente en el invierno cuando los días son más cortos. Aunque desconocemos su origen exacto, se cree que el cerebro produce niveles incorrectos de melatonina y serotonina como respuesta a menos horas de luz al día. Estos químicos contribuyen a la regulación de nuestros ciclos de sueño, niveles de energía y humores, así que los desequilibrios se presentan en niños de una forma específica y predecible.

## SEÑALES Y SÍNTOMAS

Al igual que otras formas de depresión, los síntomas del TAE pueden variar entre leves y graves. Sin embargo, ya que es un fenómeno estacional, se puede esperar que se levante el ánimo y se recupere un nivel de energía normal una vez que los días sean más largos otra vez.

- **Cambios de humor.** Es posible que los niños afectados se sientan irritables o tristes la mayoría del tiempo durante un período de al menos dos semanas y que estén más propensos a llorar.
- **Pensamientos negativos.** Esta depresión puede causar que sean más críticos sobre ellos mismos y es más probable que se quejen, echen culpa y critiquen a otras personas o perciban las cosas como problemas.

- **Falta de placer en la vida.** Los niños con TAE pueden perder interés en las actividades que normalmente les gustan, incluidas la socialización y la participación en actividades después de clases.
- **Cambios de sueño.** También es posible que duerman más de lo normal y les sea particularmente difícil levantarse y alistarse en la mañana para ir a la escuela.
- **Cambios de hábitos alimentarios.** Se pueden producir antojos de carbohidratos y un deseo de comer en exceso.
- **Baja energía.** Pueden sentirse cansados a pesar de lo mucho que duermen, tener poca energía o no sentir mucha motivación para hacer actividades cotidianas.
- **Dificultades para concentrarse.** Es posible que el TAE dificulte la concentración y el buen rendimiento académico.



## TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN

Los adultos que sospechan que un niño exhiba trastorno afectivo estacional deben acudir a un médico. Muchos de sus síntomas pueden ser provocados por otras enfermedades, por lo que es importante que un profesional le haga preguntas y lo examine a fin de descartar otras causas subyacentes.

A los niños y adolescentes diagnosticados con TAE se les puede recomendar terapia de luz o de habla, medicamentos o simplemente más exposición a la luz solar.

Por su parte, las familias y los proveedores de cuidado infantil pueden ayudar a los niños a entender el trastorno, implementar una rutina para dormir, animarlos a hacer mucho ejercicio afuera y servirles comidas nutritivas. Los antojos de azúcar y una falta de energía vendrán y irán, pero promover una dieta saludable y ejercicio les ayudará a sentirse mejor a largo plazo.

Fuentes: <https://kidshealth.org/en/parents/sad.html>, <https://www.childrensmn.org/2020/01/16/seasonal-affective-disorder-what-parents-need-to-know-about-sad/>

# Cómo prepararse para un invierno duro



## PARA VER MÁS CONSEJOS SOBRE EL CLIMA DE INVIERNO:

- <http://www.dhSES.ny.gov/oem/safety-info/winter/home.cfm>
- <https://www.ready.gov/winter-weather>
- <https://www.cdc.gov/disasters/winter/psa/index.html>
- [https://www.cdc.gov/phpr/documents/hypothermia-frostbite\\_508.pdf](https://www.cdc.gov/phpr/documents/hypothermia-frostbite_508.pdf)

Fuentes: <https://www.unitedwaymv.org/coldweathertips>, <https://www.cdc.gov/disasters/winter/beforestorm/preparehome.html>, <https://www.vecteezy.com/free-vector/winter-house>

# Prueba de Potpourri de diciembre de 2021

Tome la siguiente prueba y entregue sus respuestas a su monitor o monitora de campo de ACD para recibir crédito GRATIS de capacitación. Se ruega que no las envíe a la oficina de ACD. Si desea imprimir una hoja para escribir sus respuestas, visite [www.acdkids.org](http://www.acdkids.org) y haga clic en la pestaña «Training» [Capacitación] y luego en «Boletín Potpourri».

1. Las verduras de raíz y las frutas exóticas nos brindan:
  - a. Proteína y carotenoides
  - b. Antioxidantes y fibra
  - c. Vitamina C y D
  - d. Ninguna de las anteriores
2. La vitamina C protege nuestras células de la mutación y del cáncer.
  - a. Verdadero
  - b. Falso
3. Una cucharadita de clavo de olor molido contiene el \_\_\_\_ del valor diario recomendado de manganeso.
  - a. 5 %
  - b. 15 %
  - c. 50 %
  - d. 55 %
4. ¿Cuál de las siguientes sustancias contenida en el clavo de olor actúa como antioxidantes y posiblemente reduce nuestro riesgo de diabetes?
  - a. Polifenoles
  - b. Manganeso
  - c. Carotenoides
  - d. Todas las anteriores
5. Investigadores en Alemania y los Países Bajos han observado que los niños de \_\_\_\_ años responden a la presión de grupo.
  - a. Cuatro
  - b. Cinco
  - c. Seis
  - d. Siete
6. El deseo de ser como nuestros compañeros:
  - a. No promueve el buen desarrollo de la identidad del individuo
  - b. Es una fase que la mayoría de los niños dejan atrás
  - c. Puede llevar a amistades, apoyo y ejemplos de comportamientos saludables
  - d. Ninguna de las anteriores
7. Las siguientes son estrategias de comunicación que los niños pueden usar para resistirse a la presión social:
  - a. Repetirse
  - b. Ofrecer explicaciones por sus decisiones
  - c. Utilizar lenguaje corporal que expresa confianza
  - d. Todas las anteriores
8. Los tres principales tipos de grasa dietética son las saturadas, insaturadas y \_\_\_\_\_.
  - a. Omega-3
  - b. Semisaturadas
  - c. Trans
  - d. Saludables
9. \_\_\_\_ el consumo de grasas saludables en las dietas de los niños.
  - a. No es recomendable
  - b. No se debe limitar en exceso
  - c. No es necesario monitorear
  - d. No se debe prestar mucha atención a
10. Los siguientes alimentos son buenas fuentes dietéticas de grasas insaturadas:
  - a. Los aguacates
  - b. Las semillas
  - c. Los huevos
  - d. Todas las anteriores
11. No es necesario llevar a un niño al médico si usted cree que tiene trastorno afectivo estacional.
  - a. Verdadero
  - b. Falso
12. Se cree que los siguientes químicos en el cerebro son los responsables del trastorno afectivo estacional:
  - a. La melanina y la serotonina
  - b. La serotonina y la melatonina
  - c. La dopamina y la serotonina
  - d. Todas las anteriores
13. Los siguientes síntomas pueden ser causados por varias enfermedades:
  - a. Cambios de humor
  - b. Cambios de sueño
  - c. Cambios en los hábitos alimentarios
  - d. Todas las anteriores
14. ¿Con qué frecuencia deberían ser inspeccionados las calderas y los sistemas de ventilación?
  - a. Todos los años
  - b. Cada dos años
  - c. Cada tres años
  - d. Cada cinco años
15. Los siguientes conductos de agua en su casa o negocio deberían ser aislados durante el invierno, pues son los más susceptibles a congelarse:
  - a. Los en paredes interiores
  - b. Los expuestos a los vientos del norte
  - c. Los en paredes exteriores
  - d. Ninguna de las anteriores

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 el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan en o administran programas del USDA discriminen por razón de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad o en represalia por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizado o financiado por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (el 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 sus 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 idiomas distintos al inglés. 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](http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf) y en todas las oficinas del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA que incluya 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](mailto:program.intake@usda.gov). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. (11/2015)

Este proyecto se financia al menos en parte con fondos del USDA a través del Departamento de Educación de Michigan o la Junta de Educación del Estado de Illinois.

La Asociación para el Desarrollo de Niños enseña a padres de familia y a proveedores de cuidado infantil sobre la nutrición para promover el desarrollo de niños e inculcarles hábitos alimentarios saludables de por vida.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<h1>Diciembre</h1>		<b>1</b> Día de Comer una Manzana Roja Hoy prepare una comida con manzanas rojas. Rétese a cocinar algo fuera de lo normal. 	<b>2</b> Limpieza profunda Limpie extensamente su despensa y junte todos los alimentos que no anticipa usar. Dónelos a un banco de alimentos de su localidad.	<b>3</b> Preparados para el mal tiempo ¿Su casa o negocio está listo para el invierno? Revise nuestras sugerencias en la página 10. 
		<b>6</b> Magdalenas de desayuno Prepare una tanda de magdalenas de desayuno cuya receta se encuentra en la página 4. ¡Son deliciosas a cualquier hora del día!	<b>7</b> Ambiente de lectura acogedor Hoy saque unas almohadas y cobijas y dedique tiempo adicional a la lectura. 	<b>8</b> Días festivos alrededor del mundo Aprendan sobre diferentes días festivos que se celebran alrededor del mundo durante el mes de diciembre.
<b>13</b> Grasas saludables Todos los días esta semana, sirva un alimento diferente que contenga grasa insaturada.	<b>14</b> Luces nocturnas Salga a caminar esta noche y haga un recorrido de las luces festivas que adornan los edificios cercanos.	<b>15</b> Marcadores de libros Saquen cartulina, pegatinas, marcadores y cinta a fin de hacer marcadores de libros.	<b>16</b> Juego de la silla Jueguen al juego de la silla usando las canciones navideñas de su elección. 	<b>17</b> Día del Suéter Feo Hoy invite a todo el mundo a venir vestido con suéteres. Pida que los niños voten por su favorito.
<b>20</b> Recolección de monedas Organice un concurso de recolección de monedas. Clasifíquenlas por tipo, contéenlas y después dónenlas a una organización benéfica. 	<b>21</b> Primer día del invierno En homenaje al primer día del invierno, abríguense bien y salgan para pasar tiempo afuera.	<b>22</b> Tazones de sopa Prepare la receta para sopa de pollo y fideos de huevo de la página 4 y sirva en tazones desparejados.	<b>23</b> Cupones de regalo Imprima «cupones» que los niños puedan llenar y regalar a sus familias, válidos para cosas como «poner la mesa todas las noches durante una semana» o «leerle un libro al abuelo».	<b>24</b> Nochebuena Las oficinas de ACD están cerradas hoy en ocasión del feriado. 
<b>27</b> Copos de nieve Hagan copos de nieve de unos filtros de cafetera y cuélguenlos en una ventana.	<b>28</b> Cartas Juegue cartas con los niños. 	<b>29</b> Clavo de olor Prepare una calentita sopa, guiso o curry usando clavo de olor.	<b>30</b> Resoluciones de Año Nuevo Como un grupo, fíjense un propósito simple y lograble para el año que viene.	<b>31</b> Nochevieja Las oficinas de ACD están cerradas hoy en ocasión del feriado.