

potpourri

Febrero 2023

Volume 49 | Número 2



Potpourri es una publicación mensual de la Asociación para el Desarrollo de Niños (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. Ninguna parte de Potpourri puede reimprimirse sin el permiso de ACD.

MICHIGAN

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 or 708-236-0863
Fax: 708-236-0872
Correo electrónico: Illinois@acd-kids.org

COLABORADORES DE POTPOURRI

Oke Agahro
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 Subsecretario 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.



Este mes, ACD celebra el **Mes de la Historia Afroamericana** - lo cual nos da una oportunidad para reconocer la historia y las contribuciones de Afro Americanos de nuestro país. En la página 9, incluiremos libros que le enseñará a los niños acerca de figuras y eventos importantes de la historia AfroAmericana.

Otros eventos incluyen un seminario web dirigido por Allison Stock, Nutrióloga Certificada de ACD. **El seminario web “Healthy Happy Eaters: Establishing Healthy Eating Habits in Young Children” (Niños Contentos y Saludables: Estableciendo Hábitos de Comida Saludables para Niños Pequeños) es el martes 7 de febrero de las 6:30 pm a las 7:30 pm - ¡es GRATIS!**

ACD está en el proceso de transición de hacer verificaciones en persona.

Si su guardería o negocio está abierto y funcionando, debe dejar que su monitor de campo haga una verificación.

Por último, **el reporte anual de ACD de 2022 ya está disponible en línea.**

El reporte destaca el impacto de nuestros tan importantes proveedores, empleados y patrocinadores.

Gracias por todo su trabajo y su esfuerzo - ¡Feliz Día de San Valentín (por adelantado)!

Denise Meyer
Denise Meyer
Directora Ejecutiva

CONTENIDO

3. Recetas Favoritas del Mes

Platos para Sentirse Satisfecho

4. Comidas & Menús

Requisitos del CACFP & Una Semana Llena de Ideas

5. Tema de Salud Infantil

Sonrisas No Muy Saludables

6. De parte de la Nutrióloga

ATu Corazón con Cariño
“Alitas” al BBQ de Coliflor

7. Consejos para Ahorrar Dinero

Para el Negocio, las Compras y “Me Time”

8. Guía de ACD para...

Comidas Ricas en Calcio

9. Actividades

Libros y Manualidades

10. Seguridad Infantil

Previendo Quemaduras

11. Exámen Potpourri



■ Portada: Enrique Hoyos | Imágen (arriba): Jose Manuel Gelpi | Imágen (página anterior): Monkey Business

Platos para Sentirse Satisfecho

Platos saludables, calientes y buenos para el corazón que saciarán el apetito

Granola de Arándano y Almendras

8 porciones
thehealthymaven.com

Ingredientes

3 tazas de copos de avena
2 tazas de almendras crudas***
1 cucharadita de canela
Pizca de sal de mar
2 cucharadas de aceite de coco, derretido
1/4 taza de puré de calabaza sin azúcar
1/2 taza de miel de maple
1 cucharadita de extracto de almendra o vainilla
Cáscara de 1 naranja
Jugo de 1/2 naranja
3/4 taza de arándanos secos y sin azúcar***

- Prenda el horno a 350° F.
- En un plato hondo mezcle el avena, las almendras, la canela y la sal.
- Añada el aceite de coco, la calabaza, la miel de maple, el extracto, la cáscara de naranja y mezcle los ingredientes.
- En una charola para hornear, coloque papel de pergamino.
- Hornee durante 15 minutos.
- Voltee la granola en la charola y hornee durante 15 minutos más o hasta que la granola se dore y esté crujiente.
- Apague el horno abra la puerta del horno para ventilación; deje la granola en la charola por 20m minutos para que se acabe de cocinar y se vuelva más crujiente.
- Sáquela del horno y añada los arándanos.

- Deje que se enfríe por completo antes de guardarla en un frasco hermético.
- El puré de calabaza puede ser sustituido por puré de manzana o de plátano.
- Se puede almacenar durante varios meses.

- ⊕ **Fruta**
- ⊕ **Vegetales**
- ⊕ **Grano/Producto de Pan**
- ⊕ **Carne/Sustituto de Carne**

Chili de Pavo Blanco

6 porciones
eatingwell.com

Ingredientes

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (o aceite de canola)
1 libra de 93% pavo molido magro
1 cebolla grande, en cubitos
4 dientes de ajo, picados
2 calabacines medianas, picadas (aprox. 3-1/2 tazas)
1/2 taza de trigo bulgur
2 cucharaditas de oregano seco
4 cucharaditas de comino molido
1/2 cucharadita de cilantro molido
1/2 cucharadita de pimienta blanca
1/4 cucharadita de sal
2 latas de frijoles blancos, enjuagados, de 15 onzas, sin sal
2 latas de chiles verdes de 4 onzas, extra o no muy picantes
4 tazas de consomé de pollo con sodio -reducido(reduced sodium)

- Caliente el aceite en una olla (Dutch Oven si es posible) a fuego medio alto.
- Añada el pavo molido, la cebolla y el ajo.
- Separe la comida con una cuchara de madera y cocínela

- hasta que no ya no esté rosa, de 3 a 5 minutos.
- Añada los calabacines y cocínelos hasta que se empiecen a suavizar, de 5 a 7 minutos.
- Añada trigo bulgur, oregano, comino, cilantro, pimienta y sal y cocínelo de 30 segundos a 1 minutos, una vez que suelten su aroma.
- Introduzca los frijoles blancos y los chiles, y después el consomé, y espere a que hierva.
- Cubra la olla y cocine a fuego, revolviéndolo de vez en cuando hasta que el líquido se reduzca y se espese, y el bulgur esté suave, como 50 minutos.
- Cúbralo y refrígerolo por máximo 3 días, o congélelo por máximo 3 meses.

- ⊕ **Vegetales**
- ⊕ **Grano/Producto de Pan**
- ⊕ **Carne/Sustituto de Carne**

Super Galletas de Avena

12 porciones
katheats.com

Ingredientes

1-1/2 tazas de avena tradicional
2/3 taza de harina de avena (de avena)
2/3 tazas de zanahorias peladas, sin centro y ralladas (1 grande o 2 medianas)
2/3 tazas de manzana pelada, sin centro y rallada (1 grande o 2 medianas)
2/3 tazas de calabaza enlatada
1/3 taza de lino molido

[Continuado en la página 8]

*** Peligro de sofocación para niños de menos de 4 años

■ Imágen: Danny Smythe



	CACFP	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE
DESAYUNO	1. GN/BP OR MT** 2. FT OR VG 3. MK	1. WG Panecillo Inglés (English muffin) 2. Naranjas 3. Leche	1. Huevos 2. Hashbrowns 3. Leche	1. WG Cheerios 2. Bananas 3. Leche	1. Hot Cereal 2. Blueberries*** 3. Leche	1. Granola*** 2. Applesauce 3. Leche
ALMUERZO/CENA	1. MT 2. GN/BP 3. VG 4. FT OR VG 5. MK	1. Chili 2. WG Pan Tostado 3. Maíz 4. Papas 5. Leche	1. Hummus 2. WG Galletas Salada 3. Apio 4. Col 5. Leche	1. Pavo 2. WG Masa de Pizza 3. Jitomates 4. Pimientos rojos 5. Leche	1. Atún 2. WG Pan 3. Chícharos 4. Toronja 5. Leche	1. Jamón 2. WG Pasta 3. Cebollas 4. Espinaca 5. Leche
BOTANAS*	1. MT 2. GN/BP 3. FT 4. VG 5. MK	1. Queso 2. WG Pretzel Suave 3. Manzanas 4. Apio 5. Leche	1. Crema de Maní /Cacahuete 2. WG Tortilla 3. Naranjas 4. Pepino 5. Leche	1. Queso Crema 2. WG Bagel 3. Aguacates 4. Uvas*** 5. Leche	1. Pan de Almendra 2. WG Pan Pita 3. Plátano 4. Zanahorias 5. Leche	1. Yogurt 2. Granola*** 3. Piña 4. Frituras de col rizada (kale) *** 5. Leche
(*) Escoja dos grupos de alimentos de la lista de “Botanas.”				(**) MT puede ser sustituido por GN/BP hasta 3 veces por semana.		
FT: Fruta VG: Vegetales GN: Granos WG: Grano Integral MK: Leche BP: Producto de Pan MT: Carne/Sustituto de Carne				(***) Peligro de asfixia para un niño de menos de 4 años menos		

RECORDATORIOS:



- Las oficinas de ACD estarán cerradas debido a la celebración del Día de los Presidentes/ Nacimiento de Washington el **20 de febrero (lunes)**
- Último día para someter un reclamo de diciembre 2022: **Febrero 27 (lunes)**
- Marque a los niños **“out-of-school” (ausentes)** si va a cuidar a sus niños durante las vacaciones.
- Complete y firme la forma **“Holiday Note” (nota de vacaciones)** si va a cuidar a sus niños en vacaciones.

■ Imágen: Moose ■ Gráficas: Chanakarn Kwang

Sonrisas No Muy Saludables

Falta de salud dental impacta la salud de un niño y su calidad de vida



El mes de febrero no solo es el mes del amor, la amistad y San Valentín; también es el mes de salud dental.

Además de llamarse el “mes del amor”, febrero es el **Mes de Salud Dental para los Niños**.

Una sonrisa saludable es seña de una vida saludable. Para los niños, esto es especialmente importante porque el no establecer (o mantener) hábitos saludables de higiene dental, puede impactar seriamente su salud y calidad de vida más tarde.

De acuerdo a la ADA (Asociación Dental Americana), más de 40% de niños tienen algún tipo de problemas dentales para la edad de pre-primaria. El AAPD (Academia Americana de Pediatras Dentales) indica que las caries son “... cuatro veces más comunes que el asma infantil y tres veces más comunes que la obesidad infantil”.

Viéndolo con optimismo es que las caries (o deterioro dental) ¡es predecible!

Consejos para los padres y cuidadores para proteger la sonrisa del niño:

- Cepillen los dientes dos veces al día durante por lo menos dos minutos con un cepillo de dientes con cerdas suaves. Para niños entre 2 y 6 años, aplique en el cepillo de dientes lo equivalente a un chicharo.
- Use el hilo dental y hágalo una parte importante de la rutina de su niño.
- Reemplace el cepillo de dientes de su niño cada 3 o 4 meses.
- Haga una cita con el dentista para su niño para limpieza y revisiones por lo menos dos veces al año.



Adicionalmente, puede seguir los siguientes consejos para ayudar a evitar las caries:

- Sirva alimentos dulces con la comida (no como botana).
- Sirva comidas ricas en calcio (ej. yogurt bajo en azúcar, brocolí y queso cheddar).
- Asegúrese que los niños estén tomen suficiente agua durante el día y durante las comidas.
- Evite morder hielo, nueces muy duras y panes con orillas muy duras.
- Si tiene que escoger algo dulce, escoja una barra de chocolate en vez de algo pegajoso o chicloso.
- Evite comidas azucaradas que se quedan en los dientes como paletas, pastillas para la tos o mentas.
- Importante no consumir muchos alimentos ácidos (lemon, lime), ya que pueden erosionar el esmalte.

NOTA: Para niños de menos de 2 años, consulte con un dentista cuándo empezar a usar pasta de dientes con fluoruro. Siempre supervise a los niños de menos de 6 años cuando se cepillen los dientes, ya que es más común que traguen un poco de pasta de dientes.

■ **Referencia:** [cdc.gov](https://www.cdc.gov) | [mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org) | [childrensdentalhealth.com](https://www.childrensdentalhealth.com) | [myorthodontistus.com](https://www.myorthodontistus.com) | [adha.org](https://www.adha.org) | [deltadentalins.com](https://www.deltadentalins.com) | [my.clevelandclinic.org](https://www.my.clevelandclinic.org) | [dentaldreams.com](https://www.dentaldreams.com)

■ **Imágenes:** [annakraynova](https://www.annakraynova.com) | [Alexthq](https://www.Alexthq.com) (Getty Images)

A Tu Corazón Con Cariño

Febrero es el Mes del Corazón Americano

Aunque tengas o no a quien darle flores en San Valentín, tienes un corazón que merece todo tu cariño este mes.

¿Qué mejor manera de quererlo más que protegiéndolo de enfermedades cardíacas más tarde? Además, tu dieta y estilo de vida pueden reducir tu riesgo de problemas al corazón.

¡Empieza una Dieta Saludable... Hoy!

Probablemente ya sabías que la fibra ayuda con la digestión, pero sabías que también ayuda a reducir la presión y el colesterol.

Las mayores fuentes de fibra son granos enteros (por ejemplo pan integral, pasta de trigo integral y arroz integral), frutas y vegetales. Trata de comer 12 gramos de fibra por cada 1,000 calorías consumidas.

Las comidas con alto contenido de sodio tienen el efecto contrario, ya que aumentan la presión. Aunque la presión alta suene como un problema para adultos, aproximadamente 1 de cada 6 niños tienen la presión alta, lo cual es un serio factor de riesgo para problemas de corazón y para infartos en la etapa adulta de la vida.

Recomendaciones diarias de consumo de sodio:

- Edad 1-3: 1,200 mgs./día
- Edad 4-8: 1,500 mgs./día
- Edad 9-13: 1,800 mgs./día
- Edad 13+: 2,300 mgs./día

¡Muévete Más!

Nuestro corazón es un músculo que requiere actividad física constante para mantenerse fuerte y saludable. Para los niños, esto significa animarlos a jugar constantemente y limitar una conducta sedentaria.

Recomendaciones de actividades físicas diarias:

- Bebés: Aproximadamente 30 minutos de actividad física y juego interactivo (ej. juegos en el piso)
- Niños de 1-5 años: 3 horas de juego activo
- Niños de 6+: 60 minutos de actividad física moderada y/o vigorosa todos los días de la semana

Cuidar y querer a tu corazón no se limita al mes de febrero. Anima a tus niños a mantenerse activos y comer granos integrales, frutas y vegetales todo el año.

NOTA: Mientras que los adultos pueden evitar comidas alta en grasas en una dieta que también sea compatible con la salud del corazón, las grasas son un elemento crítico en el desarrollo cerebral de un niño y no deben ser restringidas a menos que sea recomendado por un especialista médico.

■ Referencia: [dietaryguidelines.gov](https://www.dietaryguidelines.gov)

■ Imágenes: [mediaphotos](#) | [fcafotodigital](#)



“Alitas” al BBQ de Coliflor

6-1/2 porciones tamaño taza

¿Estás buscando un cambio para las tradicionales alitas del Super Bowl? Estas “alitas” están llenas de fibra, vitamina C y potasio.

Ingredientes

1/2 entera col, cortada en ramos de igual tamaño (6-1/2 tazas)
1/2 taza de harina
1/4 cucharadita de polvo de ajo
1/4 cucharadita de polvo de cebolla
2 huevos, batidos
2 cucharaditas de leche
1/2 taza de migajas de pan, panko
1/2 taza de salsa BBQ



- Caliente el horno a 425 °F.
- Lave, enjuague la col después de cortarla.
- Séquela con un papel toalla seco.
- Separe tres diferentes platos hondos grandes para empanizar la col. En el primero: mezcle harina y polvo de ajo y polvo de cebolla. Segundo: mezcle los huevos revueltos y la leche. Tercero: migajas de pan.
- Coloque los pedazos de coliflor en la mezcla de harina y capéelos con un tenedor o las manos distribuyendo el harina por toda la coliflor.
- Muévelos ahora a las migajas de pan, capéelos con un tenedor o las manos distribuyendo el harina por toda la coliflor.
- Ponga la coliflor en el refrigerador por 10 minutos para que se adhiera la masa.
- Una vez que esté fría, esparza las alitas en espacios iguales en una charola para hornear con papel pergamino.
- Hornee durante 20 minutos. Después de 20 minutos sáquelas del horno y añada salsa BBQ, mezclándola para que todas las alitas tengan salsa.
- Permita que se enfríen durante 10 minutos.
- Decórelas con pimientos verdes cortados (¡opcional!).

Nota de Seguridad: Aleje a los niños cuando esté mezclando la coliflor caliente con la salsa BBQ.

Información sobre nutrición (1/2 taza): 169 calorías, 2.7 gramos de grasa, 27 gramos carbohidrato, 3 gramos de fibra, 6.7 gramos de proteína.

+ Vegetal

■ **Imágenes:** jessicainthekitchen.com (arriba) | [HandmadePictures](http://HandmadePictures.com) (abajo) | [Billion Photos](http://BillionPhotos.com) (derecha)

NEGOCIOS

Deje de comprar en tiendas. Cuando va a tiendas usted paga precio de mercado. Si puede, busque los mismos artículos en sitios como eBay o Facebook Marketplace. Tiendas de segunda mano pueden tener lo mismo que busca a precios mucho más bajos. [shopify.com]



COMIDAS

Compre “curbside pickup” para el supermercado de la semana. Comprar en línea le permite comparar precios, ver los descuentos y ver cuanto está gastando según va poniendo la orden. Algunos supermercados ofrecen el servicio sin costo, mientras que otros lo hacen por una pequeña cuota. Asegúrese de añadir este gasto dentro de su presupuesto de compra semanal. [ramseysolutions.com]

“ME TIME”

Obtenga una tarjeta de la biblioteca. Usar la biblioteca de su comunidad le puede ahorrar muchísimo dinero para no tener que comprar libros, películas, o imprimir documentos. Además de acceso gratis, las bibliotecas ofrecen libros en línea (ebooks), acceso a computadoras y acceso gratis o con descuento a eventos locales. Hay clases de escritura o también hay clubs de lectura si quiere. Eso sí, es importante entregar los libros a tiempo para evitar multas por retraso de entrega. [extraspaces.com]

Comidas Ricas en Calcio

¡Para un corazón saludable y sonrisa brillante!



[Continuado de la página 3]

Súper Galletas de Avena (Cont.)

1 huevo grande
 3 cucharadas de miel (no lo sirva a niños de menos de 1 año)
 2 cucharadas de mantequilla derretida
 1 cucharadita de vainilla
 1 cucharadita de canela
 1/2 cucharadita de bicarbonato
 1/4 cucharadita de sal kosher

- Caliente el horno a 350° F.
- Prepare la charola de hornear con papel pergamino.
- Haga la harina de avena en el procesador de comida (use las cuchillas del procesador).
- Usando las cuchillas para rallar del procesador, ralle las zanahorias y las manzanas.
- En un plato hondo grande, mezcle el avena, la harina de avena, la linaza molida, canela, bicarbonato y sal.
- En un plato diferente, mezcle el huevo con la miel de calabaza, la mantequilla derretida y la vainilla.
- Mezcle todos los ingredientes previamente mezclados con los ingredientes restantes.
- Introduzca las zanahorias y manzanas asegurando se esparzan en toda la masa.
- Divida la masa en 12 partes y forme 12 galletas.
- Hornéelas de 15 a 18 minutos hasta que las galletas tenga el color deseado y las orillas estén crujientes.
- Déjelas enfriar completamente.
- Tóstelas o caliéntelas antes de comer.
- Guárdelas en el refrigerador.

■ Referencia: [healthline.com](https://www.healthline.com) | [leanderdental.com](https://www.leanderdental.com) | [dentistry.uic.edu](https://www.dentistry.uic.edu) | [dentalassociatesnova.com](https://www.dentalassociatesnova.com) ■ Gráficas: [canva.com](https://www.canva.com)

✦ Fruta
 ✦ Vegetal
 ✦ Grano/Producto de Pan

Corazón de Estambre

Cartón en forma de corazón
Estambre color rojo o rosa
Cinta (masking tape)



- Corte la forma de un corazón en el cartón (cardboard)
- Con una cinta, adhiera el comienzo del estambre al corazón de cartón
- Envuelva el corazón con estambre hasta que esté completamente cubierto.
- Corte el estambre, ate un extremo a través de otro pedazo de estambre y ámarrelo
- Compártalo con sus seres queridos en el día de San Valentín

Mini Pizzas de San Valentín

Masa de pizza comprada en el super-mercado
Queso rallado tipo mozzarella
Salsa de pizza
Rebanadas de pepperoni
Rebanadas de mozzarella
Molde pequeño en forma de corazón (para el pepperoni)
Molde pequeño en forma de corazón (para la pizza)

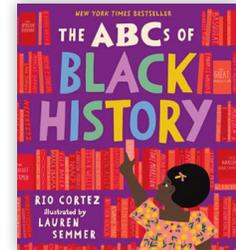


- Caliente el horno de acuerdo a las instrucciones de la masa de la pizza.
- Con el molde de corazón, trace y corte las pizzas de corazón.
- Con el otro molde de corazón, trace y corte el pepperoni y el queso.
- Aplique la salsa cubriendo toda la mini pizza en partes iguales (aplique dentro de 1/2 pulgada de las orillas).
- Añada el queso mozzarella rallado.
- Añada tres rebanadas de pepperoni (por cada mini pizza).
- Hornee de acuerdo a las instrucciones (10 a 12 minutos generalmente).
- Una vez horneado, deje que se enfríen.
- Coloque los corazones de mozzarella en la pizza **después** de hornearse (para que mantengan su forma).
- Si sobra masa, forme una bola con la masa.
- Aplane la masa con el rodillo como descrito antes, corte formas de corazones con el molde hasta que se acabe la masa de la pizza.

- ⊕ Leche
- ⊕ Vegetal

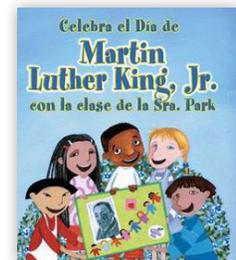
- Manualidades/Imágenes: womansday.com (arriba) | helloyummy.co (abajo)
- Libros: amazon.com (derecha)

Febrero es el Mes de la Historia Afro Americana. Celebren con libros de personajes y eventos importantes.



The ABCs of Black History por Rio Cortez

Letra por letra, “The ABCs of Black History” celebra una historia que se extiende por diferentes continentes y siglos, y abarca triunfos, desamores, creatividad y alegría.



Celebra El Día de Martin Luther King, Jr. Con La Clase de La Sra. Park por Alma Flor Ada & F. Isabel Campoy

Los estudiantes en la clase de la Sra. Park se preparan a celebrar el Día de Martin Luther King, Jr. al considerar los valores que promulgaba. Contiene una sección informativa sobre Martin Luther King, Jr.

Previendo Quemaduras

Febrero 5-11: Semana de Prevención de Quemaduras – protegiendo a niños de quemaduras y escaldaduras

En los EEUU, fuegos y quemaduras son la quinta causa de muerte accidental más prominente en niños entre 1 y 19 años.

Cada año, de acuerdo a la Children's Safety Network (Red de Seguridad de Niños), cerca de 300 niños y adolescentes mueren de accidentes con fuego o de quemaduras; anualmente, más de 100,000 niños son admitidos a un hospital o se les da tratamiento de emergencia en una sala de emergencias debido a heridas con fuego o por quemaduras.

Patrocinado por la Asociación de Quemaduras Americana (American Burn Association en inglés), la **Semana Nacional de Prevención de Quemaduras (Febrero 5-11)** busca brindar mayor atención a las lesiones debido a quemaduras y a maneras de prevenirlas. En 2023, el objetivo es prevenir escaldaduras. **¡Los líquidos calientes queman como el fuego!**

Las escaldaduras son la segunda causa principal de lesiones por quemadura.

Los niños están en un riesgo peculiar a una escaldadura porque las palmas de sus manos tienen piel más delgada que la de un adulto y sus reflejos son más lentos, lo cual les previene mover sus manos rápidamente del peligro cuando tocan superficies calientes. Estos factores llevan a quemaduras más serias en los niños, por lo tanto protegerlos debe ser una prioridad para padres de familia y proveedores de cuidados.

Este mes (y todo el año), los padres y proveedores de cuidados pueden implementar estas prácticas de prevención de quemaduras:

- Enseñe a sus niños que las cosas calientes pueden quemar.
- Cree una “zona sin-niños” de por lo menos 3 pies alrededor de los electrodomésticos.
- Apague la estufa si se retira por cualquier razón de la cocina.
- Nunca cargue a un niño mientras cocine o tome una bebida caliente, o esté llevando comida o líquidos calientes.
- Nunca caliente la botella de un bebé en el horno de microondas – caliéntela en agua caliente de la llave.
- Abra lentamente la comida que haya salido del microondas y lejos de la cara – deje que se enfríe antes de comer.
- Instale dispositivos anti-quemaduras en llaves de la bañera y la regadera.
- Antes de meter a un niño a la bañera, toque el agua – se debe de sentir tibia, no caliente, cuando se toque.
- Asegúrese que las chimeneas de gas tengan una pantalla o puerta de seguridad.

Si un niño sufre una quemadura, aplique los pasos de primeros auxilios:

- Trate la herida de inmediato.
- Remueva todo la ropa, pañales, joyería y metal del área de la quemadura.
- Enfríe la quemadura con agua fría por 3-5 minutos.
- **NO aplique cremas, ungüentos, sprays u otros remedios caseros.**
- Cubra la quemadura con una gaza limpia y seca.
- **Consulte con un doctor si la quemadura es más grande que su palma**



Feb. 2023

Presente las respuestas del exámen a su Monitora de Campo para recibir crédito GRATIS de capacitación. No lo mande por correo o correo electrónico a la oficina de ACD.

1. Niños menores de 2 años pueden usar pasta de dientes con fluoruro:

- a. Verdadero
- b. Falso

2. ¿Cuántos gramos de fibra debería uno calcular comer por cada 1,000 calorías?

- a. 21
- b. 199
- c. 12
- d. 1,000

3. La presión alta es un factor de alto riesgo para:

- a. Infartos
- b. Dolor de pies
- c. Enfermedad Cardíaca
- d. Ictericia

4. Cuando alguien se quema uno debe enfriar la quemadura con agua fría entre 5-10 minutos:

- a. Verdadero
- b. Falso

5. Zanahorias y peras son ricas en calcio:

- a. Verdadero
- b. Falso

6. Fuentes ricas de fibra son:

- a. Arroz Integral & Frutas
- b. Tocino & Huevos
- c. Jalea & Mermelada
- d. M&Ms

7. Morder hielo previene caries:

- a. Verdadero
- b. Falso

8. La fibra puede reducir:

- a. Ruido
- b. Dolor
- c. Deuda
- d. Colesterol

9. La Semana de Prevención de Quemaduras es:

- a. Septiembre 11
- b. Junio 11- 25
- c. Mayo 5-12
- d. Febrero 5-11

10. ¿Qué porcentaje de niños tienen caries para la edad de preprimaria?

- a. 75%
- b. Menos de 25%
- c. 0.05%
- d. 40%

11. ¿Cuál es el límite diario recomendado de sodio para un niño de 4-8 años?

- a. 5 mgs./día
- b. 1,500 mgs./día
- c. 50 mgs./día
- d. 15,500 mgs./día

12. Cítricos pueden erosionar el esmalte de los dientes:

- a. Verdadero
- b. Falso

13. Una "zona sin niños" alrededor de la estufa es:

- a. 3 dedos
- b. 3 piedras
- c. 3 pies
- d. 3 horas

14. Las escaldaduras son la segunda causa de todas las quemaduras:

- a. Verdadero
- b. Falso

15. ¿Cuál no es una comida rica en calcio?

- a. Leche
- b. Oreo Cookies
- c. Pimientos
- d. Champiñones Shiitake



La Asociación de Desarrollo del Niño educa a padres de familia y proveedores de servicios de cuidado infantil a promover el desarrollo de niños y a establecer hábitos alimenticios saludables que duren toda la vida.



Como una agencia sin fines de lucro, ACD ha estado operando por más de 45 años en Illinois y en Michigan. La mayoría de nuestro trabajo implica servir a más de 36,000 niños a través del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) – un programa para asegurar que niños y adultos tengan acceso a comida nutritiva.

Además de este trabajo tan importante, ACD busca tener un gran impacto al incluir en nuestra misión el componente de seguridad infantil, enfocándonos en disminuir el riesgo de sufrir un daño o lesiones dentro de los hogares de los niños que servimos, brindando recursos, programas de educación y productos para su seguridad.

Apoye los esfuerzos de ACD para prevenir el daño a los niños.

Done hoy a www.acdkids.org.