

potpourri

Febrero 2024

Volumen 50 | Número 2



¿Qué Contiene?

*Comidas Saludables para el Corazón
Mes Americano de la Salud del Corazón*

*Vamos a Hablar de los Betabeles
Entendiendo Diferentes tipos de Grasas*

Semana de Concientización sobre

Quemaduras

& ¡Más!

ADEMÁS: ¡Prueba adicional!

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

MICHIGAN

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

COLABORADORES DE POTPOURRI

Amanda Gerrity
Val Crafts
Nicolas Gisholt
Allison Stock, RD

De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE.UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que esta institución discrimine por razones de raza, color, nacionalidad, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o en represalia por actividades previas relacionadas con los derechos civiles. Se puede proporcionar información sobre este programa en idiomas distintos al inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (por ejemplo el braille, letras grandes, cintas de audio, el lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable de administrarlo, con el TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (teléfono y TTY) o con el USDA a través del Federal Relay Service (Servicio Federal de Transmisión) al (800) 877-8339. Para presentar una denuncia de discriminación, el denunciante debe completar el Formulario de Denuncia de Discriminación en un programa del USDA (AD-3027), el cual se puede obtener en línea en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA llamando al (866) 632-9992 o bien escribiendo una carta dirigida al USDA que indique el nombre del denunciante, su dirección, su número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria presunta de manera suficientemente detallada para informar al Sub-Secretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la índole y la fecha de la transgresión de derechos civiles supuesta. Se debe presentar el formulario AD-3027 lleno o dicha carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov



¡Es un año bisiesto! A medida que nos adentramos en febrero, continuemos nuestros esfuerzos para generar un impacto en las vidas de aquellos a quienes servimos. Centrémonos en celebrar las pequeñas victorias, aprender de los desafíos, conectarnos unos con otros y mirar hacia adelante con optimismo. Todos ustedes están marcando la diferencia.

Cada mes, enviaremos por correo electrónico enlaces a dos folletos nutricionales escritos por nuestra maravillosa y creativa dietista certificada, Allison Stock. Estos recursos estarán en el sitio web para que usted pueda imprimirlos o consultarlos cuando sea necesario. Mire su correo para ver esos enlaces mensuales.

Como no publicamos el Potpourri de enero, hay dos cuestionarios en las páginas 10 y 11 de este volumen. Tenga en cuenta que sus asistentes también pueden completar copias de los cuestionarios para obtener créditos.

Las oficinas del ACD offices estarán cerradas:

- **19 de febrero (lunes) en conmemoración del Día del Presidente/Cumpleaños de Washington. Reabriremos a las 8 a.m. el 20 de febrero.**

Nos complace ser una parte vital de su viaje, ya que usted es parte del nuestro. Les deseo un febrero lleno de inspiración, descubrimiento y alegría.

Denise Meyer
Directora Ejecutiva

CONTENTS

3. Recetas Favoritas del Mes

Comidas Saludables de Corazón

4. Comidas & Menús

Requisitos CACFP & Una Semana Llena de Ideas

5. Febrero es el Mes de la Salud del Corazón

5 Datos sobre el Corazón Humano

Hablemos de Betabeles

6. De parte de Nuestra Nutrióloga

Entendiendo los Diferentes Tipos de Grasas

Panqueques de Corazón de Betabel Rojo

7. Consejos para Ahorrar Dinero

Aplicaciones de Supermercados

8. Guía de ACD para...

Semana de Concientización de

Quemaduras

9. Actividades

Manualidades y Libros

10. Exámen Potpourri

11. Exámen Potpourri



Comidas Saludables de Corazón

Celebre la salud del corazón con estas recetas de la American Heart Association

Salsa de Aguacate

16 porciones
aha.org

Ingredientes

16 tortillas de maíz de 6 pulgadas, cada una cortada en 6 pedazos
1/8 cucharadita de sal; 1/8 cucharadita de sal; 1/4 cucharadita de sal (uso dividido)
1/2 lata de frijoles negros sin sal agregada (enjuagados y escurridos)
1 pepino mediano (pelado, sin semillas y finamente picado)
1 pimiento verde pequeño (finamente picado)
1 ramo mediano de apio (finamente picado)
2-3 cucharadas de cilantro fresco cortado
2 cucharadas de jugo de limón fresco
1/8 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo triturado
2 aguacates medianos (cortados en cubitos)

Precaliente el horno a 350°F.

- En una bandeja para hornear grande, coloque la mitad de los trozos de tortilla en una sola capa. Hornee por 10 minutos o hasta que estén ligeramente dorados. Espolvoree con 1/8 de cucharadita de sal. Transfiera a un tazón para servir. Repita con los trozos de tortilla restantes y el 1/8 de cucharadita de sal restante.
- Mientras tanto, en un tazón mediano, mezcle los frijoles, el pepino, el pimiento morrón, el apio, el cilantro, el jugo de limón, 1/4 de cucharadita de sal y el pimiento rojo. Con una espátula, incluya los aguacates. Sírvalo con los gajos de tortilla.

⊕ **Vegetal**

⊕ **Grano/Producto de Pan**

Nachos de Camote (Sweet Potatoes)

6 porciones
aha.org

Ingredientes

Spray de cocina
3 camotes medianos pelados en rodajas de 1/4 de pulgada de grosor
1 cucharada de aceite de oliva
1 1/2 cucharadita de paprika
1 cucharadita de chile en polvo
1 cucharadita de ajo en polvo
1/3 taza de frijoles negros sin sal agregada, enjuagados y escurridos
1/3 taza de queso cheddar rallado bajo en grasa
1/3 taza de tomate picado, O
1/3 taza de tomates enlatados cortados en cubitos, sin sal agregada, enjuagados y escurridos
1/3 taza de aguacate picado

- Precaliente el horno a 425°F. Forre dos moldes para hornear medianos con papel de aluminio. Rocíe ligeramente el papel de aluminio con spray de cocina.
- En un tazón grande, mezcle los camotes, el aceite, el paprika, el chile en polvo y el ajo en polvo. Esparza la mezcla de camote en una sola capa en los moldes para hornear.
- Hornee por 10 minutos. Con una espátula, voltee los camotes. Hornee de 5 a 10 minutos o hasta que estén crujientes.
- Retire las charolas del horno. Espolvoree los frijoles y el queso cheddar sobre los camotes. Hornee por 2 minutos o hasta que el cheddar se derrita.
- Espolvoree con el tomate y el aguacate.

⊕ **Vegetal**

⊕ **Carne/Sustituto de Carne**

Batido del Gran Monstruo Verde

6 porciones
aha.org

Ingredientes

1 manzana verde grande, sin pelar, sin centro y cortada en trozos grandes
1 a 2 puños de espinacas tiernas
1/4 pepino grande, pelado y cortado en trozos grandes
1 kiwi mediano, pelado y cortado en trozos grandes
2 cucharadas de jugo de limón fresco
1 taza de leche descremada
2 cucharaditas de miel de abeja
1 taza de cubos de hielo

- En un procesador de alimentos o licuadora, procese todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados.

Consejo: experimente con otros productos verdes, como perejil, peras, guisantes, col rizada, lechuga, verduras o ejotes.

Para opciones de sabor adicionales, intente agregar una pizca de canela molida, una pizca de extracto de vainilla o una pizca de raíz de jengibre fresca rallada. Si no tiene cubitos de hielo disponibles, enfríe los ingredientes antes de procesarlos.

⊕ **Fruta**

⊕ **Vegetal**



■ Imágen: aha.org

Comidas & Menús Requisitos del CACFP



CACFP	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	
DESAYUNO	1. GN/BP OR MT** 2. FT OR VG 3. MK	1. Huevo revuelto & WG pan tostado 2. Melón 3. Leche	1. WG Panqueques 2. Arándanos*** 3. Leche	1. Avena 2. Plátano 3. Leche	1. Huevo revuelto con queso 2. Empanada de papa 3. Leche	1. WG Pan francés 2. Fresas 3. Leche
ALMUERZO/CENA	1. MT 2. GN/BP 3. VG 4. FT OR VG 5. MK	1. Taco con carne de res & queso 2. Tortilla de maíz 3. Salsa 4. Aguacate 5. Leche	1. Empanada de frijoles negros 2. WG Pan 3. Mazorca de maíz*** 4. Frambuesas*** 5. Leche	1. Sopa de pollo y fideos 2. WG Galletas saladas 3. Papa al horno 4. Gajos de naranja 5. Leche	1. Salmón Teriyaki 2. Arroz integral 3. Chicharos 4. Puré de manzana 5. Leche	1. Pollo en cubos 2. WG Pasta Penne 3. Salsa Marinara 4. Brócoli 5. Leche
BOTANAS*	1. MT 2. GN/BP 3. FT 4. VG 5. MK	1. Hummus 2. WG Pan Pita 3. Ciruela 4. Apio*** 5. Leche	1. Queso de hebra 2. WG Pretzels 3. Gotas de miel 4. Mini zanahorias*** 5. Leche	1. Huevo cocido*** 2. Barra de granola 3. Rebanadas de manzana 4. Tomates cherry*** 5. Leche	1. Edamame*** 2. WG Galletas saladas 3. Pera 4. Guisantes*** 5. Leche	1. Queso cottage 2. WG Galletas graham 3. Uvas 4. Rebanadas de pepinos 5. Leche
(*) Escoja dos comida de la lista de "Botanas"			(**) MT puede ser sustituido por GN/BP hasta 3 veces por semana.			
FT: Fruta VG: Vegetal GN: Grano WG: Grano Integral MK: Leche BP: Producto de Pan. MT: Carne/Sustituto de Carne			(***) Peligro de asfixia para niños menores de 4 años			



RECORDATORIOS:

- Las oficinas de ACD estarán cerradas el 19 de febrero (lunes) en conmemoración del Día del Presidente/cumpleaños de George Washington.
- Fecha límite para la reclamación final de diciembre de 2023: 27 de febrero (lunes)
- Marque a los niños en edad escolar como "out-of-school" si los cuida durante las vacaciones escolares.
- Complete el formulario de "Holiday Note" con las firmas requeridas si cuida a niños en un día festivo.

Febrero es el Mes de la Salud del Corazón

¡5 DATOS IMPRESIONANTES SOBRE EL CORAZÓN HUMANO!

1. Suministra sangre a todas las células.

Aparte de la córnea, todas las células del cuerpo humano reciben sangre del corazón.

2. Trabaja muy duro. En un día, el corazón late unas 100,000 veces y bombea alrededor de 1.5 galones de sangre por minuto.

3. Es espiritualmente significativo. El corazón es un símbolo emblemático en muchas religiones, que significa verdad, conciencia o coraje moral.

4. Tiene su propio impulso eléctrico. Por esta razón, el corazón puede seguir latiendo incluso cuando está separado del cuerpo, siempre y cuando tenga un suministro adecuado de oxígeno.

5. Está influenciado psicológicamente. La felicidad y un fuerte sentido de vitalidad emocional ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.



HABLEMOS DE BETABELES (también conocidos como remolacha)

Tenemos una gran receta este mes - ¡panqueques de corazón de betabel rojo! ¿Qué los hace rojos? ¡Los betabeles por supuesto!

Beneficios para la salud del betabel

Los betabeles son bajos en grasas y ricos en fibra. Media taza de betabel hervido contiene 0.15 gramos de grasa y 1.7 gramos de fibra, según el USDA. El betabel tiene una serie de beneficios antiinflamatorios gracias a su alto contenido en betalaínas, las que le dan su color natural. ¡Estos increíbles tubérculos pueden incluso aumentar el rendimiento deportivo! Los betabeles contienen compuestos que han demostrado aumentar la absorción de oxígeno e incluso ayudar con el dolor muscular. Al agregar betabel, también se

añade:

- Proteína
- Fibra
- Folato (vitamina B9) (útil para el crecimiento de células y tejidos)
- Manganeseo (un oligoelemento esencial)
- Potasio (buena para la salud del corazón)
- Hierro (un mineral esencial necesario para el transporte de oxígeno en los glóbulos rojos)
- Vitamina C

Hay muchas opciones para cocinar betabel:

- Asado (mantiene mejor el color)
- Hervido
- Olla instantánea (express)
- Al vapor

Puede pelar el betabel antes o después de cocinarlos.

Datos Curiosos Sobre los Betabeles

- El jugo de betabel se puede utilizar como tinte rojo.
- En Inglaterra de la era victoriana del siglo XIX, las mujeres usaban jugo de betabel para agregar un brillo "rojo" a su cabello.
- El betabel también se conoce como nabo de sangre.
- El betabel es de la familia de las acelgas.
- Los betabeles más pequeños son más dulces que los más grandes.
- Toda la planta del betabel es comestible.
- El betabel más grande jamás cultivado pesó 53 libras.



■ Imágen (pg. 4): Ewya/Adobe Stock Image

■ Fuentes: nationaltoday.com | <https://www.nationwidechildrens.org/> | <https://thenaturalnurturer.com/> | nih.gov | cleveland-clinic.org | factretriever.com ■ Image: africa-studio.com/Adobe Stock Image

Entendiendo los Diferentes Tipos de Grasas

Febrero es el Mes del Corazón en nuestro país, lo cual nos da una oportunidad para pensar en cómo proteger el corazón, que es responsable de bombear sangre, regular la frecuencia cardíaca y mantener la presión arterial.

La dieta de un niño afecta su salud en el futuro. Comer ciertos tipos de grasas es más dañino que otros cuando se trata de la salud del corazón. Los tres tipos de grasas de una dieta son: grasas no saturadas, grasas saturadas y grasas trans.

Grasa No Saturada

Las grasas insaturadas o "grasas saludables" pueden mejorar los niveles de colesterol y combatir la inflamación.

Principales fuentes de grasas insaturadas:

Aguacates
Nueces y semillas
Mantequilla de maní
Aceite de oliva
Pescado graso (atún, salmón)

Grasas Saturadas

Las grasas saturadas o "grasas no saludables" pueden aumentar el colesterol y contribuir a la inflamación.

Principales fuentes de grasas saturadas:

Carne roja
Carnes procesadas (carne fría, salchichas, tocino, salchichón)
Aves con piel
Mantequilla o manteca
Queso
Helado

Trans Fat

Las grasas trans se consideran las más perjudiciales para la salud del corazón, ya que pueden reducir el colesterol HDL "bueno" y aumentar el colesterol LDL "malo".

Principales fuentes de grasas trans:

* Aceite parcialmente hidrogenado (pasteles, masas de tartas, donas, margarina en barra, manteca vegetal)
* Muchos de estos alimentos parecen no tener grasas trans en la etiqueta nutricional, pero si hay menos de 0.5 gramos de grasas trans por porción, se redondea a 0 gramos. En su lugar, evite los alimentos que contengan aceite parcialmente hidrogenado en la etiqueta de ingredientes.

La grasa es un nutriente esencial para los niños. Para los niños mayores de 2 años, la Academia Estadounidense de Pediatría recomienda una dieta con menos del 30% de calorías provenientes de grasas. Los niños pequeños (menores de 2 años) necesitan mayores cantidades de grasa en su dieta para un desarrollo cerebral saludable. A menos que lo prescriba un médico, no se debe restringir la grasa en niños menores de 2 años.

Al proporcionar a los niños una dieta sana y equilibrada desde una edad temprana, pueden aprender a comer para proteger su corazón.

■ Imágen: Adobe Stock Image



Panqueques de Betabel Rojo "de todo Corazón"

Sirve: 10 porciones

A los niños les encanta comer alimentos llenos de color, así que este Día de San Valentín, ¡intente agregar betabel a su receta tradicional de pancakes! Los betabeles proporcionan un tono rojo rosado vibrante, junto con una dosis saludable de folato, un nutriente esencial para el crecimiento y el desarrollo.

Ingredientes:

- 1 taza de betabel, pelado y cocido
- 1 taza de puré de manzana sin azúcar
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 2 tazas de mezcla para pancakes
- 2 cucharadas de agua

Instrucciones:

1. Agregue con cuidado los betabeles, puré de manzana y extracto de vainilla a una licuadora de alta velocidad. Licue hasta que quede suave y no queden grumos.
2. Vacíe la mezcla de betabel en un tazón grande para mezclar.
3. Agregue lentamente la mezcla para pancakes en tandas, revolviendo bien. Agregue una pequeña cantidad de agua si es necesario para lograr una textura suave y cremosa.
4. Vierta la masa en un sartén preparado a 325 °F. Cocine los pancakes durante 2-3 minutos por lado.
5. ¡Sirva con miel de maple y disfrute!



Opcional: si usa betabeles enlatados, asegúrese de agregar betabeles sin sal ni condimentos y enjuáguelos bien antes de usarlos.

Información nutricional (tamaño de la porción: pancake de 1 a 4 pulgadas con 2 cucharaditas de miel de maple): 170 calorías, 0.4 gramos de grasa, 40 gramos de carbohidratos, 1 gramo de fibra, 1.5 gramos de proteína.

⊕ **Vegetal**

⊕ **Grano/Producto de Pan**

Nota de Seguridad: Asegúrese de mantener a los niños alejados de la licuadora y la plancha mientras estén en uso.

■ **Imagen: (superior)** <https://www.creativenourish.com> | **(inferior)** Alison Stock (derecha) Billion Photos/Canva

APLICACIONES DE SUPERMERCADOS

Las "apps" de compra de comida pueden ser una excelente manera de ahorrar dinero en el supermercado. Este mes, nos centraremos en las apps para comprar sobras de comida y vegetales "feos".



Apps para comprar alimentos de sobra

- **Flashfood** - es un app que encuentra alimentos cerca de su fecha de caducidad en las tiendas participantes cercanas a usted. Una tienda puede vender cualquier artículo, incluidos productos agrícolas, carne, lácteos, pan y botanas, con descuentos promedio del 50%. Tiendas en Illinois y Michigan participan en Flashfood.
- **Too Good to Go** - un app que conecta a los usuarios con tiendas y restaurantes con restos de comida. Los usuarios reciben una "bolsa sorpresa" del comercio seleccionado con un costo de \$4 a \$7. Too Good to Go no está disponible en Michigan en este momento.

Ugly Produce Purchase Apps

- **Misfits Market & Imperfect Foods** Tanto Misfits Market e Imperfect Foods son apps que conectan a los clientes con tiendas con productos "feos" que una tienda puede rechazar. Los suscriptores reciben una caja semanal con una selección personalizada de frutas con formas raras y verduras de aspecto extraño, así como artículos de despensa, carnes, mariscos y botanas. Los clientes pueden intercambiar artículos en su carrito según lo deseen. Ambas aplicaciones ofrecen un servicio de entrega a domicilio.

■ Fuente: thepennyhoarder.com

Semana de Concientización de Quemaduras

Celebremos esta Semana del 4 al 10 de febrero de 2024

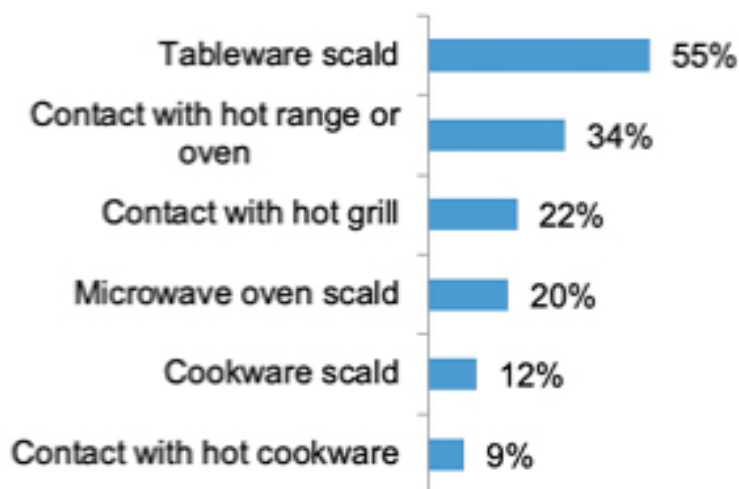
Según datos de la American Burn Association, la mayoría de las quemaduras asociadas con la cocina entre 2013 y 2017 fueron causadas por el contacto con un objeto o líquido caliente y no por fuego o llamas.

Los niños menores de cinco años corren un mayor riesgo de sufrir quemaduras no causadas al cocinar. Estos niños pequeños representan el 6% de la población, pero porcentajes mucho mayores de lesiones por quemaduras no relacionadas con incendios causadas por equipos de cocina, vajillas como tazones y tazas y utensilios de cocina como ollas y sartenes.

CONSEJOS

- Las estufas u hornos fueron los equipos de cocina más comunes presentes en las quemaduras en la cocina, no fuego. Sólo el 14% de las quemaduras térmicas que involucran estufas u hornos se debieron a fuego o llamas.
- Aunque la vajilla no se esté utilizando para cocinar, a menudo contiene alimentos, sopas o bebidas muy calientes y puede que ella misma esté muy caliente.
- Mantenga los alimentos y líquidos calientes alejados de los bordes de la mesa y del mostrador.
- Tenga una "zona libre de niños" de al menos 3 pies (1 metro) alrededor de la estufa y las áreas donde se preparan o transportan alimentos o bebidas calientes.
- Nunca cargue a un niño mientras cocina, bebe un líquido caliente o lleva alimentos o líquidos calientes.

Percent of Non-Fire Cooking-Related Burns Seen at Emergency Departments in 2013-2017 by Children under Five



■ Fuente: Datos del Sistema Nacional de Vigilancia Electrónica de Lesiones de la Comisión de Seguridad de Productos de Consumo, consultados en octubre de 2018.. | American Burn Association



Q: ¿Se enviará un Recordkeeper ACD en 2024?

No. Desafortunadamente, un Recordkeeper 2024 impreso no está en el presupuesto para este año fiscal. Sin embargo, el paquete está disponible en nuestro sitio web en la Biblioteca de recursos. Puede acceder directamente en <https://acdkids.org/wp-content/uploads/2024-Record-Keeping-Packet.pdf> para descargar e imprimir una copia.



Publique preguntas del CACFP en facebook.com/acdkidsorg. Responderemos preguntas mensualmente sobre "Potpourri."

Pescado de Plato de papel de San Valentín

¡Qué bonita es esta manualidad con plato de papel de un pescado! ¡Y es tan fácil de hacer! ¡Un proyecto divertido para regalar a padres, amigos o simplemente para colgar en casa!

Se necesita para cada pescado:

- plato de papel
- pintura artesanal rosa
- láminas de espuma para manualidades, rojas y moradas
- ojos saltones
- tijeras
- Cepillo de pintura
- pegamento (barra o botella)



- Coloque un trozo de periódico viejo en el suelo antes de comenzar.
- Rocíe aproximadamente una cucharadita de pintura rosa en el centro del plato de papel. Distribuya uniformemente hasta que todo el plato esté pintado de rosa. Déjelo secar.
- Recorte tres corazones morados y un corazón rojo de la espuma para manualidades, de aproximadamente 3 a 4 pulgadas de alto.
- Recorte dos corazones rojos más, uno de 1 pulgada de alto y otro de 2 pulgadas de alto.
- Dele la vuelta al plato de papel. Pegue con cuidado las puntas de los dos corazones morados en el lado derecho creando la cola del pescado.
- Ahora pegue el corazón rojo más grande en la parte superior derecha (aún en la parte trasera) del plato. Pegue el corazón rojo mediano en la parte inferior del plato creando una aleta. Añada el corazón rojo más pequeño en el lado izquierdo. Esto crea los labios del pescado.
- Dale la vuelta al plato para que quede boca arriba. Pegue el último corazón morado en el centro del plato de papel para crear la aleta lateral.
- Termine pegando un ojo saltón gigante en el lado de los labios.



Un libro muy tierno que combina bien con esta manualidad es My Heart is Like a Zoo de Michael Hall.

Nota de Seguridad: (*) Supervise o controle con cuidado a los niños cuando utilicen objetos afilados para cortar espuma o papel.

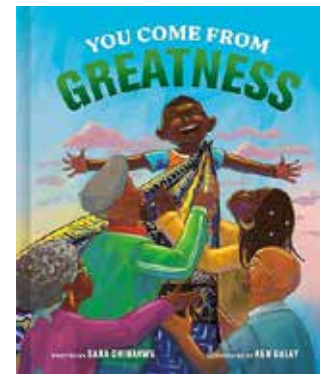
■ Manualidad/Imágen: artsymomma.com



Febrero es el Mes de la Historia Afroamericana y este año, ¡febrero tiene 29 días! Estos libros reflejan que nuestra individualidad y diferencias nos hacen más fuertes.



Our Diversity Makes Us Stronger: Social Emotional Book for Kids about Diversity and Kindness (Libro para Niños - para Niños y Niñas)
por Elizabeth Cole (Autora), Julia Kamenshikova (Ilustradora)



You Come from Greatness: A Celebration of Black History: A Picture Book
por Sara Chinakwe (Autora), Ken Daley (Ilustrador)

Libros: amazon.com

Enero 2024

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

1. Se debe establecer una zona libre de niños alrededor del horno de:

- a. 1 pie
- b. 3 pies
- c. 5 pies
- d. 7 pies

2. ¿Qué grasa se considera una grasa "saludable"?

- a. Grasas trans
- b. Grasa saturada
- c. Grasa no saturada
- d. Colesterol

3. La grasa es un nutriente esencial para los niños:

- a. Verdadero
- b. Falso

4. La felicidad reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas:

- a. Verdadero
- b. Falso

5. ¿Qué tipo de jugo usaban las mujeres de la época victoriana para teñirse el cabello?

- a. Jugo de naranja
- b. Jugo de arándano
- c. Jugo de betabel
- d. jugo de manzana

6. Los niños de menos de cinco años corren un mayor riesgo de sufrir quemaduras al cocinar sin fuego:

- a. Verdadero
- b. Falso

7. ¿Se enviará un Recordkeeper por ACD en 2024?

- a. Sí
- b. No

8. ¿Dónde puede encontrar el Recordkeeper imprimible en línea?

- a. Sitio web del CACFP
- b. Sitio web del USDA
- c. Sitio web estatal
- d. Sitio web de la ACD

9. Las apps de compras pueden ayudarle a ahorrar dinero en los gastos del supermercado:

- a. Verdadero
- b. Falso

10. Una fuente principal de grasas trans es:

- a. Aguacate
- b. Aceite parcialmente hidrogenado
- c. Leche
- d. Atún

11. Febrero es el Mes del Corazón en este país:

- a. Verdadero
- b. Falso

12. El corazón no tiene impulso eléctrico propio.

- a. Verdadero
- b. Falso

13. Perfect Foods es un app que pone en contacto a los clientes con productos perfectos:

- a. Verdadero
- b. Falso

14. ¿Qué porcentaje de la población de Estados Unidos representan los niños menores de 5 años?

- a. 6%
- b. 15%
- c. 11%
- d. 8%

15. Las grasas trans son grasas "saludables":

- a. Verdadero
- b. Falso

Febrero 2024

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

1. Se ha demostrado que comer betabel aumenta el rendimiento deportivo:

- a. Verdadero
- b. Falso

2. Los niños no necesitan supervisión al cortar espuma o papel:

- a. Verdadero
- b. Falso

3. ¿Cuánta grasa hay en 1/2 taza de betabel hervido?

- a. 1.7 gramos
- b. 3 gramos
- c. 0 gramos
- d. 0.15 gramos

4. El app Flashfood solo está disponible en Illinois:

- a. Verdadero
- b. Falso

5. La dieta de un niño afecta su salud más adelante en la vida:

- a. Verdadero
- b. Falso

6. El colesterol bueno se conoce como:

- a. ABL
- b. HDL
- c. LDL
- d. HGT

7. Los betabeles pequeños son más dulces que los más grandes.:

- a. Verdadero
- b. Falso

8. El corazón suministra sangre a todas las células del cuerpo excepto a:

- a. Los riñones
- b. El cerebro
- c. El hígado
- d. La córnea

9. Los humanos no pueden comerse toda la planta de betabel:

- a. Verdadero
- b. Falso

10. Si un alimento contiene menos de 0.5 gramos de grasas trans por porción, se redondea a 0 gramos en la etiqueta:

- a. Verdadero
- b. Falso

11. El queso es una fuente de grasas "saludables":

- a. Verdadero
- b. Falso

12. ¿Cuántas veces al día late el corazón?

- a. 10,000
- b. 200,000
- c. 100,000
- d. 50,000

13. Los antioxidantes son los que le dan al betabel su color rojo/rosa natural:

- a. Verdadero
- b. Falso

14. No se deben restringir las grasas en niños menores de 2 años:

- a. Verdadero
- b. Falso

15. Los tres tipos de grasas en una dieta son las grasas trans, las grasas no saturadas y las:

- a. Grasas saturadas
- b. Grasas lipídicas
- c. Grasas hidrogenadas
- d. Manteca de cerdo



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

Además de este trabajo crítico, 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.