

potpourri

Febrero 2025

Volumen 51 | Número 2



¿Qué Hay Adentro?

*Comidas Saludables para el Corazón
Cómo leer las Etiquetas Nutricionales
Hábitos Saludables para el Corazón
¿Qué son los Azúcares Añadidos?
Conciencia de los Incendios
& ¡Mucho Más!*

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

MICHIGAN

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

ILLINOIS

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

COLABORADORES DE POTPOURRI

Amanda Gerrity
Nicolás 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



Febrero es el Mes de la Salud Cardíaca, un momento para enfocarnos en la importancia de la salud cardiovascular para nosotros mismos, nuestros seres queridos y aquellos que cuidamos. Como organización comprometida con mejorar la nutrición infantil, sabemos que la base de un corazón saludable comienza con las decisiones que tomamos todos los días. Para

los niños, esto significa fomentar hábitos alimentarios saludables, propiciar la actividad física y crear entornos donde las opciones nutritivas sean accesibles y atractivas.

Pero mientras trabajamos para apoyar la salud y el bienestar de los niños, no olvidemos una verdad esencial: solo podemos dar lo mejor de nosotros a los demás cuando también nos cuidamos a nosotros mismos. Como cuidadores, padres, educadores y defensores, es fácil dejar nuestras necesidades en segundo plano mientras damos prioridad a quienes servimos. Sin embargo, invertir en nuestra propia salud no es un lujo, es una necesidad.

Este febrero, invito a cada uno de ustedes a tomar medidas pequeñas pero significativas para dar prioridad a su salud cardíaca. Ya sea que se trate de dar paseos frecuentes, preparar comidas saludables para el corazón o simplemente hacer una pausa para respirar profundamente durante un día ajetreado, esto no solo lo beneficia a usted, sino también a los niños y las familias que dependen de su fuerza y su cuidado.

Juntos, hagamos del Mes de la Salud Cardíaca un recordatorio de que cuidarnos a nosotros mismos y cuidar a los demás van de la mano. Gracias por su compromiso constante de garantizar que todos los niños tengan la oportunidad de crecer, aprender y prosperar, comenzando con un corazón sano.

Denise Meyer

Denise Meyer
Executive Director

CONTENIDO

3. Recetas Favoritas del Mes

Recetas Saludables para el Corazón

4. Comidas & Menús

Requisitos del CACFP & Una Semana Llena de Ideas

5. Etiquetas Nutricionales

Entendiéndolo que Dicen

6. De Parte de Nuestra Nutrióloga

Hábitos Saludables para el Corazón
Muffins de Taco de Pan de Maíz

7. Consejos para Ahorrar Dinero

Compre Productos Genéricos o de Marca de la Tienda

8. Guía del ACD para...

Azúcares Añadidos

9. Actividades

Manualidades & Libros

10. Seguridad Infantil

Conciencia de Incendios:
Electricidad

11. Exámen Potpourri



Febrero es el Mes de la Salud del Corazón

¡Aquí hay algunas recetas saludables para el corazón para que los niños crezcan sanos!

Cazuela de Atún en una Olla

6 porciones
heart.org

Ingredientes

Spray de cocina

1 cebolla mediana, amarilla o blanca

1 pimiento morrón, de cualquier color, picado

2 tallos de apio picado

15 onzas de atún blanco enlatado, bajo en sodio, en agua, escurrido, el nivel más bajo de sodio disponible

O

13 onzas de atún blanco bajo en sodio en bolsas, escurrido, el contenido más bajo de sodio disponible

2 cucharadas de mayonesa ligera

3 cucharadas de yogur natural sin grasa

1/2 cucharadita de pimienta negra

1/2 taza de hojuelas de cereales integrales (trituras, sin azúcar)

Instrucciones

- Precaliente el horno a 350° F.
- Rocíe con aceite para cocinar en un sartén y caliéntelo a fuego medio-alto. Agregue la cebolla picada, el pimiento morrón y el apio y cocine hasta que las verduras estén suaves, aproximadamente de 4 a 5 minutos. Revuelva ocasionalmente.
- Apague el fuego. En el sartén, agregue el atún, la mayonesa, el yogur, la pimienta y las hojuelas de pimienta. Revuélvalo. Coloque el cereal encima de la cazuela y sirva con ejotes. Cocine en el horno hasta que esté tibio, unos 20 minutos.
- Sáquelo del horno y sívalo con ejotes.

🍌 **Vegetal** 🍌 **Carne/Sustituto de Carne**

Picadillo de Camote con Huevos

4 porciones
heart.org

Ingredientes

2 cucharaditas de aceite de canola o maíz

1/2 cebolla mediana, picada

4 camotes medianos, pelados y cortados en cubos de 1/2 pulgada

1/2 pimiento morrón verde o rojo mediano, picado

2/3 taza de caldo de verduras bajo en sodio y sin grasa

2 cucharaditas de ajo picado

2 cucharaditas de paprika

1 cucharadita de comino molido

1/2 cucharadita de tomillo seco, desmenuzado

1/2 cucharadita de pimienta (preferiblemente molida gruesa)

1/8 cucharadita de sal

4 huevos grandes

Instrucciones

Caliente el aceite en la olla a presión para saltear. Cocine la cebolla durante 3 minutos o hasta que esté suave, revolviendo con frecuencia.

Apague la olla a presión.

- Agregue las papas, los pimientos morrones, el caldo, el ajo, la paprika, el comino, el tomillo, la pimienta y la sal. Asegure la tapa. Cocine a alta presión durante 3 minutos. Libere rápidamente la presión. Apague la olla a presión.
- Retire la tapa de la olla a presión. Rompa un huevo en un plato pequeño. Con el dorso de una cuchara, haga un pequeño hueco en las papas, apartándolas. Deslice el huevo en el hueco que se forma. Repita con los 3 huevos restantes, haciendo un hueco separado para cada uno. Asegure la tapa con la ventilación de presión abierta. Cocine y saltee durante 2 minutos. Si los huevos no están cocidos con la consistencia deseada, vuelva a tapar la olla a presión.
- Deje reposar y mantenga caliente durante 2 minutos o hasta que los huevos estén cocidos hasta obtener la consistencia deseada.

🍌 **Carne/Sustituto de Carne** 🍌 **Vegetal**

Tiras De Pollo Al Horno

6 porciones
heart.org

Ingredientes

1 libra de pechugas de pollo deshuesadas, sin piel y sin grasa visible cortadas en tiras de 1 pulgada (o solomillos de pollo)

1/3 taza de harina integral

1/2 cucharadita de pimienta negra

1/3 taza de leche descremada

2 cucharadas de queso parmesano rallado bajo en grasa y sodio

1/3 taza de avena de cocción rápida

1 cucharadita de ajo o cebolla en polvo

1 libra de ejotes (lavados, sin tallos)

1/2 taza de agua

1 cucharadita de ajo picado (del frasco)

1/4 cucharadita de pimienta negra

Instrucciones

- Precaliente el horno a 375.
- Rocíe una charola para hornear con spray de cocinar.
- En un plato poco profundo, combine la harina y la pimienta.
- Vierta la leche en un segundo plato poco profundo.
- En otro plato poco profundo, combine el parmesano, la avena, el ajo, cebolla en polvo y el paprika y el perejil.
- Una a la vez, cubra las tiras de pollo en harina y voltéelas para cubrir las. Luego cúbralas en leche y luego en la mezcla de avena, volteando hasta que estén bien cubiertas.
- Coloque las tiras en una charola para hornear preparada y rocíe ligeramente con spray de cocinar.
- Hornee por 20 minutos hasta que estén doradas y bien cocidas.

🍌 **Carne/Sustituto de Carne**

Comidas & Menús Requisitos del CACFP



CACFP	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	
DESAYUNO	1. GN/BP OR MT** 2. FT OR VG 3. MK	1. Avena 2. Fresas 3. Leche	1. Yogur 2. Melón 3. Leche	1. Huevos 2. Empanadas de Papa 3. Leche	1. WG Pancakes 2. Arándanos*** 3. Leche	1. WG Pan Tostado con Crema de Nueces o Semilla 2. Plátano 3. Leche
ALMUERZO/CENA	1. MT 2. GN/BP 3. VG 4. FT OR VG 5. MK	1. Camarón Empanizado 2. Tortilla de Maíz 3. Ensalada de Col 4. Puré de Manzana 5. Leche	1. Salsa con Carne para Espaguetis 2. WG Pasta 3. Ensalada Preparada con Aderezo 4. Duraznos 5. Leche	1. Tofu asado con miel 2. Arroz Integral 3. Chicharos*** 4. Zanahorias 5. Leche	1. Empanada de Carne 2. WG Pan de Hamburguesa 3. Papas Francesas de Camote 4. Ejotes 5. Leche	1. Tenders de Pollo 2. WG Rol 3. Maíz*** 4. Peras 5. Leche
BOTANAS*	1. MT 2. GN/BP 3. FT 4. VG 5. MK	1. Hummus 2. WG Pan Pita 3. Uvas*** 4. Apio*** 5. Leche	1. Queso de Hebra*** 2. WG Galletas Saladas 3. Kiwi 4. Mini Zanahorias*** 5. Leche	1. Huevo Cocido 2. WG Galletas Saladas 3. Frambuesas*** 4. Tomates Tipo Cherry*** 5. Leche	1. Edamame*** 2. WG Pretzels 3. Miel de Abeja 4. Guisantes*** 5. Leche	1. Crema de Nuez/ Semillas 2. WG Pan Pita 3. Rebanadas de Manzana 4. Pimientos Morrones Cortados*** 5. Leche
(*) Elija dos grupos de alimentos de la lista de "Botanas."			(**) MT puede ser sustituido por GN/BP hasta 3x por semana.			
FT: Fruta VG: Vegetal GN: Grano WG: Integral MK: Leche BP: Producto de Pan. MT: Carne/Sustituto de Carne			(***) Peligro de asfixia para niños menores de 4 años.			



RECORDATORIOS:

Fecha de vencimiento del reclamo final de diciembre de 2024: 24 de febrero (lunes)

- Recuerde enviar inscripciones/renovaciones de manera oportuna.
- Abra cualquier correo que provenga de ACD. Además, revise sus folders de correo electrónico y spam para obtener noticias e información nuestra.
- Recuerde marcar a los niños fuera de la escuela y avisar sobre el cierre de las guarderías.
- Envíe inscripciones a: **Michigan:** mifrontdesk@acdkids.org | Fax: (517) 332-5543
Illinois: ilcustomerservice@acdkids.org | Fax: (708) 236-0872

Entendiendo las Etiquetas Nutricionales

Cómo Saber lo que Nos Dicen

Las Etiquetas Nutricionales son una excelente manera de saber lo que uno está comiendo, pero ¿realmente nos tomamos el tiempo para leer y comprender la información que nos brindan?

Las siguientes habilidades de lectura de etiquetas tienen como objetivo facilitarle el uso de las etiquetas de información nutricional para tomar decisiones alimentarias rápidas e informadas que le ayudarán a elegir una dieta saludable.

El ejemplo de la derecha es de un paquete de lasaña congelada. La información en la sección principal o superior (ver #1-4) de la etiqueta nutricional a la derecha puede variar con cada producto de alimento y bebida; contiene información específica del producto (tamaño de la porción, calorías e información sobre nutrientes). La sección inferior contiene una nota al pie de página que explica el % del valor diario y proporciona la cantidad de calorías utilizadas como consejo nutricional general.

1. Serving Information → 4 servings per container
Serving size 1 cup (227g)

2. Calories → **Amount per serving**
Calories 280

3. Nutrients →

	% Daily Value*
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 850mg	37%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 320mg	25%
Iron 1.6mg	8%
Potassium 510mg	10%

4. Quick Guide to percent Daily Value (%DV) ←

- 5% or less is **low**
- 20% or more is **high**

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Tamaño de la Porción

Al mirar la etiqueta de información nutricional, primero observe la cantidad de porciones en el paquete (porciones por envase) y el tamaño de la porción. El tamaño de la porción refleja la cantidad que la gente suele comer o beber, no una recomendación de cuánto se debe comer o beber del producto.

Calorías

Las calorías proporcionan una medida de cuánta energía se obtiene de una porción de este alimento. En el ejemplo, hay 280 calorías en una porción de lasaña. ¿Qué pasaría si alguien comiera el paquete completo? Entonces se consumirían 4 porciones o 1120 calorías.

Para lograr o mantener un peso corporal saludable, equilibre la cantidad de calorías que come y bebe con la cantidad de calorías que utiliza su cuerpo. Se utilizan 2,000 calorías al día como guía general para los consejos nutricionales.

Nutrientes

Mire la sección 3 en la etiqueta. Le muestra algunos nutrientes clave que impactan su salud. Puede utilizar la etiqueta para satisfacer sus necesidades dietéticas personales: busque alimentos que contengan más nutrientes que desea obtener en mayor cantidad y menos nutrientes que desea limitar. Nutrientes que se deben consumir en menor medida: grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos. Nutrientes que se deben consumir en mayor medida: fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro y potasio.

Porcentaje de Valor Diario (%VD)

El % del valor diario (%DV) es el porcentaje del valor diario de cada nutriente en una porción del alimento. Los valores diarios son cantidades de referencia (expresadas en gramos, miligramos o microgramos) de nutrientes a consumir o no exceder cada día. El %VD muestra cuánto contribuye un nutriente en una porción de un alimento a la dieta diaria total. El %VD le ayuda a determinar si una porción de alimento tiene un contenido alto o bajo de un nutriente. Un 5% del VD o menos de un nutriente por porción se considera bajo. Un 20% del VD o más de un nutriente por porción se considera alto.

4 servings per container	
Serving size 1 cup (227g)	
Amount per serving	
Calories 280	
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 850mg	37%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 320mg	25%
Iron 1.6mg	8%
Potassium 510mg	10%

Hábitos Saludables para el Corazón

Febrero es el Mes del Corazón en los Estados Unidos, así que, ¿qué mejor momento que ahora para concentrarse en ayudar a proteger los corazones de los niños? Muchas personas no creen que la salud del corazón de los niños es tan importante como para los adultos, pero aproximadamente 1 de cada 6 niños tiene presión arterial alta, un factor de riesgo importante tanto para enfermedades cardíacas como para accidentes cerebrovasculares en el futuro. (Clínica Mayo)

Fomentar hábitos saludables para el corazón en los niños es una forma de ayudar a proteger el corazón de los niños. A continuación se muestran algunos hábitos saludables para el corazón:

Manténgase en movimiento: El corazón es un músculo que necesita actividad física para mantenerse fuerte.

Grupo de Edad	Meta de movimiento diario
Bebé (0-1-año de edad)	>30 minutos de actividad física y juego interactivo
Niños de 1-5 años de edad	Estar físicamente activo durante todo el día.
Niños de 6 - 17 años de edad	60 minutos de actividad física moderada-vigorosa la mayoría de los días

Dormir lo suficiente: un sueño inadecuado puede aumentar el riesgo de que un niño desarrolle presión arterial alta o enfermedad cardiovascular.

Recomendaciones de horas de sueño para niños:

- 4-12 meses: 12-16 horas, incluyendo siestas
- 1-2 años: 11-14 horas, incluyendo siestas
- 3-5 años: 10-13 horas, incluyendo siestas
- 6-12 años: 9-12 horas
- 13-18 años: 8-10 horas

Elija alimentos saludables para el corazón: ciertos alimentos hacen que el corazón trabaje más.

- Menos grasa saturada: esta grasa puede aumentar el colesterol y contribuir a la inflamación en el cuerpo.
- Menos sodio: Demasiado sodio puede provocar presión arterial alta, también conocida como hipertensión.
- Menos azúcar agregada: Comer demasiada azúcar agregada puede elevar los niveles de colesterol y aumentar la inflamación.

Disminuir el estrés: si bien pequeñas cantidades de estrés son normales, el estrés crónico puede ser perjudicial para la salud del corazón. El movimiento diario, un sueño adecuado y una alimentación saludable ayudan a disminuir el estrés. Otras formas de disminuir el estrés incluyen pasar tiempo al aire libre, leer y otras actividades de relajación.

Aprender estos hábitos saludables para el corazón a una edad temprana puede ayudar a los niños a mantenerlos durante toda su vida.



Muffins de Taco con Pan de Maíz

¡Esta receta transforma los tacos en muffins para hacer menos desorden! Con pan de maíz integral y los sabores familiares de los tacos, 2 muffins proporcionan 2 oz. de grano y 1/2 oz. de carne/sustituto de carne.

Rinde: 24 muffins

Ingredientes:

2 cucharaditas de aceite de oliva
8 oz. de carne molida baja en grasa
1 cucharada de condimento para tacos bajo en sodio
1.5 libras de mezcla de pan de maíz integral
3 huevos
2/3 taza de leche 2%
1/2 taza de crema agria baja en grasa
1/2 taza de queso rallado bajo en grasa "Mexican blend"

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Cocine la carne molida en aceite hasta que esté completamente cocida (155°F) y escúrrala para colar el aceite.
3. Agregue 1/2 taza de agua y condimento para tacos a la carne cocida y cocine a fuego lento durante 3 a 5 minutos, luego retire del fuego para dejar que la carne se enfríe durante 5 a 10 minutos.
4. En un tazón grande, mezcle la mezcla para muffins de maíz, los huevos, la leche, la crema agria y el queso.
5. Incorpore la carne para taco enfriada a la masa de pan de maíz.
6. Vacíe en moldes para muffins forrados aproximadamente hasta 2/3 de su capacidad. Cocine durante 15-20 minutos. Deje enfriar antes de servir.

Información nutricional: (porción de 2 muffins): 340 calorías, 12 gramos de grasa, 44 gramos de carbohidratos, 2 gramos de fibra, 12 gramos de proteína.

Notas de seguridad: Mantenga a los niños alejados de la estufa y del horno caliente.

Opcional: agregue un poco de salsa a la masa de pan de maíz si lo desea.

✦ Grano ✦ Carne/Sustituto de Carne

■ Imágenes: Allison Stock



PRODUCTOS GENÉRICOS O DE MARCA DE LA PROPIA TIENDA



Comprar productos genéricos o de marca propia suele ser una buena manera de ahorrar dinero en comida y otros productos. Los productos genéricos suelen tener la misma calidad que los de marca, pero son significativamente más baratos debido a los menores costos de mercadotecnia y empaque. Aquí hay algunas razones para considerar productos genéricos y de marca de tienda.

Ahorros de costo

El principal beneficio de comprar genéricos es la considerable reducción de precio en comparación con las marcas conocidas, que a veces puede ser hasta 30 por ciento o más.

Calidad similar

Muchos productos genéricos se fabrican en las mismas líneas de producción que las marcas conocidas, lo que significa que la calidad puede ser muy similar, si no idéntica.

¡Pruébelos primero!

Antes de comprometerse completamente con las opciones genéricas, es una buena idea probar una pequeña cantidad del producto genérico y compararlo con el de marca. Quiere asegurarse de estar satisfecho con el sabor y la calidad.

Considere el producto

Si bien muchos artículos básicos como pasta, cereales y artículos de limpieza se pueden comprar de manera segura como genéricos, puede valer la pena comprar algunos productos como alimentos especiales o productos electrónicos como marcas reconocidas para garantizar la calidad.

■ Fuente: [consumerreports.org](https://www.consumerreports.org)

¿Qué significan los azúcares agregados?

¿Qué son los azúcares agregados y en qué se diferencian de los azúcares totales?

Los azúcares totales en la etiqueta de información nutricional incluyen los azúcares presentes naturalmente en muchos alimentos y bebidas nutritivas, como el azúcar de la leche y la fruta, así como cualquier azúcar agregado que pueda estar presente en el producto. No se ha establecido un Valor de Referencia Diario para los azúcares totales porque no se ha hecho ninguna recomendación sobre la cantidad total para comer en un día.

Los azúcares agregados en la etiqueta de información nutricional incluyen azúcares que se agregan durante el procesamiento de los alimentos (como sacarosa o dextrosa), alimentos envasados como edulcorantes (como el azúcar de mesa), azúcares de jarabes y miel, y azúcares de jugos concentrados de frutas o vegetales. Las dietas ricas en calorías provenientes de azúcares agregados pueden dificultar el cumplimiento de los niveles diarios recomendados de nutrientes importantes mientras se mantiene dentro de los límites de calorías.

Nota: Tener la palabra "includes" antes de "Added Sugars" en la etiqueta indica que los Azúcares Agregados están incluidos en la cantidad de gramos de Azúcares Totales en el producto.

Por ejemplo, un envase de yogur con edulcorantes añadidos podría incluir 15 azúcares totales en la etiqueta de información nutricional.

Total Sugars	15g	
Includes	7g Added Sugars	14%

Esto significa que el producto tiene 7 gramos de azúcares añadidos y 8 gramos de azúcares naturales, para un total de 15 gramos de azúcar.

¿Por qué aparecen los azúcares añadidos en la etiqueta de información nutricional?

Las pautas dietéticas para estadounidenses recomiendan limitar las calorías provenientes de azúcares agregados a menos del 10 por ciento del total de calorías por día. Por ejemplo, si consume una dieta diaria de 2,000 calorías, serían 200 calorías o 50 gramos de azúcares añadidos por día. Consumir demasiados azúcares añadidos puede dificultar la satisfacción de las necesidades de nutrientes manteniendo los límites de calorías. Los azúcares agregados se enumeran en la etiqueta de información nutricional para que pueda tomar decisiones informadas, según sus necesidades y preferencias individuales.

Excepción

Las etiquetas en los paquetes y recipientes de azúcares y jarabes de un solo ingrediente, como azúcar de mesa, miel de maple o miel de abeja, indican el porcentaje del valor diario de los azúcares agregados dentro de la etiqueta de información nutricional, y la cantidad en gramos por porción y el %VD se pueden incluir en una nota. Los azúcares y jarabes de un solo ingrediente se etiquetan de esta manera para que no parezca que se han agregado más azúcares al producto y para garantizar que los consumidores tengan información sobre cómo una porción de estos productos contribuye al valor diario de azúcares agregados y al su dieta total.

■ Fuente: fda.gov ■ Imágen: fda.gov



Q: Escuché que los límites de azúcar de los cereales para el desayuno van a cambiar este año, ¿es cierto?

¡Sí! A partir del 1 de octubre de 2025, los operadores del CACFP deben ofrecer cereales para el desayuno que no contengan más de 6 gramos de azúcares agregados por onza seca. La forma más fácil de saber si un cereal cumple con los criterios de azúcar es alimentar a los niños con cereales que se incluyen en la lista de cereales aprobados por Women, Infants and Children (WIC) de cualquier agencia estatal. Todos estos cumplen con el límite de azúcar del CACFP.

Otra forma de determinar el contenido de azúcar es utilizar la tabla del USDA que muestra los tamaños de porciones comunes de cereales y la cantidad máxima de azúcares agregados que pueden contener. Encuentre el cuadro en la hoja de trabajo de capacitación del CACFP, "Elija cereales para el desayuno con menos azúcares agregados en el programa de alimentos para el cuidado de niños y adultos" en fns.usda.gov/tn/meal-pattern-training-worksheets-cacfp.

Puede resultar difícil calcular cuánta azúcar hay en una onza de cereal. ¡Es por eso que tenemos un excelente folleto del USDA que puede ponérselo fácil! ¡Haga clic aquí! Publique preguntas del CACFP en facebook.com/acdkidsorg. Responderemos preguntas mensualmente en "Potpourri."

Hongos de San Valentín con Huellas Digitales

Cartulina
Pintura (blanca, roja y rosa)
Cuchillo artesanal
Tapete para cortar
Tijeras
Plumón
Lápiz

PASO 1

Use un lápiz para dibujar el contorno de un hongo en un cartón. Si quiere que todos los hongos tengan la misma forma y tamaño, use el cuchillo artesanal para cortar el primero y luego úselo como modelo para trazar todos los que necesite.

PASO 2

Aplique una capa de pintura blanca sobre el tallo y roja o rosa sobre la parte superior del hongo. Deje que ambos se sequen por completo, aplicando otra capa si es necesario.

PASO 3

Una vez que el frente esté seco, aplique una capa de pintura blanca o rosa en la parte trasera del hongo si lo desea. También puede dejar esto como está si el cartón es simple, o use pegamento para pegar papel en su lugar.

PASO 4

En la parte trasera del hongo, escriba algo que represente su cariño a la persona que se lo quiera dar.

PASO 5

¡Y ahora va la parte divertida!
Coloque un poco de pintura blanca sobre un trozo de cartón y haga que los niños mojen un dedo en él. Primero, practique en un trozo de papel para saber cuánta pintura necesita. ¡Luego comience a hacer marcas de huellas digitales por toda la parte superior del hongo! Deje secar completamente.



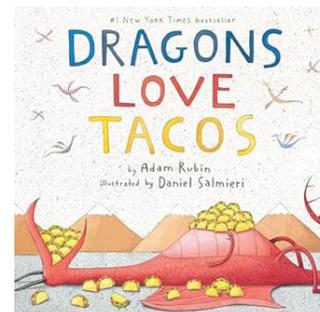
¡Febrero es cuando celebramos San Valentín y el amor! ¿Qué tal algunos libros sobre el amor por todas las cosas diferentes?



Pandas Love Pickles
por Liz Lynch (Autora, Ilustradora)



Love the Little Things: A Children's Book Encouraging Appreciation
por Roxanne Barry (Autora)



Dragons Love Tacos
por Adam Rubin (Autor), Daniel Salmieri (Ilustrador)

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

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

Semana Nacional de Concientización de Incendios

Del 2 al 8 de febrero de 2025 es la Semana Nacional de Concientización sobre los Incendios, un momento reservado cada año para que organizaciones y educadores se unan para compartir un mensaje común de concientización y prevención de incendios.

En los EE. UU., los incendios eléctricos y las lesiones provocadas por rayos provocan miles de ingresos anuales a unidades especializadas en quemados. Además, los incendios eléctricos en hogares provocan más de 45,000 incendios al año. Recordar algunos consejos básicos de seguridad puede ayudarle a usted y a sus hijos a estar seguros.

En su casa o centro, con niños pequeños presentes:

- Coloque cubiertas en todos los enchufes eléctricos.
- Desenchufe todos los aparatos eléctricos que estén al alcance de los niños.
- No permita juguetes que deban enchufarse a un tomacorriente.
- Enseñe a los niños a nunca tocar los enchufes eléctricos ni jugar con cables eléctricos.

En su casa o centro, por la seguridad de todos (niños y adultos):

- Tenga extrema precaución al utilizar aparatos eléctricos cerca del agua.
- No sobrecargue los enchufes eléctricos.
- Reemplace los artículos eléctricos que muestren signos de desgaste, como cables deshilachados.
- Mantenga su secadora de ropa libre de acumulación de pelusa para evitar que se convierta en un peligro de incendio.
- Si está parado o dentro del agua, no toque nada eléctrico.
- No utilice cables de extensión para enchufar electrodomésticos.
- Enchufe los artículos adecuadamente (no fuerce un enchufe de tres clavijas en un tomacorriente de dos clavijas).
- Utilice protectores contra sobretensiones y regletas de enchufes certificados.
- Mantenga la ropa, cortinas y otros artículos inflamables alejados de fuentes de calor.
- Utilice focos de potencia correcta.

Y afuera, recuerde (niños y adultos):

- Entre y permanezca allí durante una tormenta eléctrica (con relámpagos).
- Nunca juegue cerca de cables eléctricos.
- Manténgase alejado de las áreas marcadas: DANGER: HIGH VOLTAGE.
- Nunca se trepe a postes de servicios públicos, torres de transmisión, etc.
- No se trepe a árboles que estén cerca de líneas eléctricas.
- No arroje nada a postes o cables de servicios públicos.
- Vuele papalotes únicamente en clima seco y en espacios abiertos. Si su papalote se queda atrapado en un cable eléctrico, llame a la compañía eléctrica para pedir ayuda.

Llame a un electricista certificado:

- Si tiene casos recurrentes de fusibles quemados o circuitos que se disparan.
- Si experimenta una sensación de hormigueo al tocar una herramienta o aparato eléctrico.
- Si los interruptores de su toma de corriente están calientes o descoloridos.
- Si hay un olor a quemado o a hule proveniente de un electrodoméstico.
- Si tiene luces parpadeantes.
- Si salen chispas de un tomacorriente.
- Si los enchufes de pared están agrietados o rotos.



Febrero 2025

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. Problemas eléctricos causan ___ incendios anualmente.

- a. 65,000
- b. 45,000
- c. 50,000
- d. 30,000

2. ¿Cuál es la recomendación de sueño para niños de 1 a 2 años, incluidas las siestas?

- a. 14-16 horas
- b. 10-14 hora
- c. 12-16 horas
- d. 8-10 horas

3. El tamaño de la porción en una etiqueta nutricional le indica la cantidad que debe comer de un producto

- a. Verdadero
- b. Falso

4. Los niños de 1 a 5 años deben hacer actividad física durante todo el día..

- a. Verdadero
- b. Falso

5. ¿Se utilizan ___ calorías al día como guía general para los consejos nutricionales?

- a. 1800
- b. 1200
- c. 2200
- d. 2000

6. Se deben utilizar cables de extensión para enchufar los electrodomésticos.

- a. Verdadero
- b. Falso

7. Las grasas saturadas, el sodio y los azúcares añadidos son nutrientes que se deberían consumir en mayor cantidad.

- a. Verdadero
- b. Falso

8. ¿Se debe llamar a un electricista cuando ___?

- a. Se cambia un foco
- b. Un tomacorriente está caliente o descolorido
- c. Se va la luz
- d. Se quema un fusible

9. El estrés crónico puede ser perjudicial para la salud del corazón.

- a. Verdadero
- b. Falso

10. ¿Los azúcares añadidos deberían representar el ___ por ciento de las calorías totales del día?

- a. Menos de 10
- b. Menos de 15
- c. Menos de 5
- d. Menos de 12

11. ¿Cuándo entran en vigor los nuevos límites de azúcar en los cereales para el desayuno?

- a. Junio 2025
- b. Octubre 2025
- c. Julio 2025
- d. Septiembre 2025

12. No importa cuantos artículos estén conectados a un tomacorriente.

- a. Verdadero
- b. Falso

13. Los azúcares totales en una etiqueta nutricional indican la cantidad total de azúcar natural y agregada.

- a. Verdadero
- b. Falso

14. ¿Qué porcentaje del valor diario (% VD) o más de un nutriente por porción se considera alto?

- a. 40 por ciento
- b. 25 por ciento
- c. 15 por ciento
- d. 20 por ciento

15. La fibra dietética, la vitamina D, el calcio, el hierro y el potasio son nutrientes que debería consumir en mayor cantidad.

- a. Verdadero
- b. Falso



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



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

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

Apoye los esfuerzos de ACD para prevenir lesiones infantiles.

Done hoy at www.acdkids.org.