



INTERNACIONALES

COMIDAS PARA NIÑOS

Los niños constituyen el grupo de edad con mayor diversidad étnica de nuestro país. Para 2060, se prevé que los ciudadanos nacidos en el extranjero ascenderán a 69 millones (o el 17%) de la población total del país. Para satisfacer el deseo de los niños de disfrutar de una cocina más internacional, considere las diferentes comidas y sabores de las regiones de todo el mundo:



AMÉRICA LATINA



Ingredientes Comunes:

Maíz Camotes Quinua Pimientos Jitomates Calabaza Calabacín

Pruebe con los niños:

Salsa de maíz, pimientos, y frijoles negros



ASIA



3 sub-regiones: Sur de Asia, Noreste de Asia y Sudeste de Asia.

Todas las regiones sirven arroz, curry, ajo y jengibre.

Ingredientes Comunes de Sur de Asia:

Arroz Lentejas Harina de chapati
Harina de garbanzo Garam masala (mezcla de especias)

Pruebe con los niños:

Sopa de lentejas

Ingredientes Comunes del Noreste de Asia:

Fideos (Noodles) Cordero, cerdo, res, pollo, pato, pescado Vegetales en escabeche

Pruebe con los niños:

Empanadillas de pollo y vegetales (dumplings)

Ingredientes Comunes del Sudeste de Asia:

Limón kaffir Hierbas frescas Carne de puerco

Pruebe con los niños:

Ensalada de papaya y menta fresca



MEDITERRÁNEO & MEDIO ORIENTE



Ingredientes Comunes del Mediterráneo:

Trigo Aceitunas Uvas

Pruebe con los niños:

Queso derretido & aceitunas en galletas saladas

Ingredientes Comunes del Medio Oriente:

Aceitunas Semillas de Ajonjolí Legumbres

Pruebe con los niños:

Hummus con pan pita



AFRICA



Ingredientes Comunes:

Sorgo Caupí/Frijol de ojo negro Okra Ñame Sandía

Pruebe con los niños:

Empanadas de frijoles de ojo negro y ñame

§ 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.