

potpourri

Enero 2023

Volume 49 | Número 1

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.



¡Feliz año nuevo! En este año nuevo empezaré por darle las gracias a nuestros proveedores y a nuestros empleados por el valioso trabajo que hacen para ACD. Sin ustedes no podríamos cumplir nuestra misión ni continuar a hacer una diferencia en la vida de más de 36,000 niños a quienes ayudamos como parte del programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP).

En 2023 mantengo la esperanza y el optimismo de poder implementar los cambios que nos ayuden a cumplir lo siguiente:

- acelerar el proceso de los reclamos mensuales;
- mantenerlos mejor informados sobre temas relacionados con salud y nutrición infantil;
- expandir la misión de ACD de incluir un enfoque basado en la seguridad infantil;
- promover lazos y alianzas que ayuden en los esfuerzos para recaudar fondos; y
- apoyar el éxito del ACD en 2023 y más adelante.

Les deseo un buen comienzo al 2023 con mucha seguridad y felicidad.
¡Felices fiestas!

Denise Meyer
Denise Meyer
Directora Ejecutiva

CONTENIDO

3. Recetas Favoritas del Mes

Simple y Nutritivo...Recetas de Comida Pura - "Clean Eating"

4. Comidas & Menús

Requisitos del CACFP & una Semana de Ideas

5. Tema de Salud Infantil

Educando a Niños que comen "Comida Sana"

6. De parte de la Nutrióloga

Estableciendo Metas de Salud en el 2023

Frituras/Buñuelos de Nabo

7. Consejos para Ahorrar Dinero

Para su Negocio, Compras de Comida y su Salud

8. Guía de ACD para...

Creando un reto de entrenamiento físico

9. Actividades

Libros y Actividades Manuales

10. Seguridad Infantiles

Peligro Invisible: Gas radón

11. Exámen Potpourri



Simple y Nutritivo...

Recetas de “Clean eating” para empezar el 2023

Panecillos de Arándano y Espinaca

14 porciones
createkidsclub.com

Ingredientes

- 2 huevos grandes
- 3 plátanos medianos casi maduros
- 6 onzas de puré de manzana sin azúcar
- 1/4 taza de aceite vegetal
- 1/4 taza de miel de abeja (no la use con un bebé de menos de un año)
- 1 cucharadita extracto de vainilla
- 10 onzas de espinacas congeladas, ya descongeladas
- 2 tazas de harina integral entera blanca
- 2 cucharaditas de levadura
- 1/2 cucharadita de bicarbonato
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 taza de arándanos

- Prepare el horno a 350° F.
- Prepare la charola de los panecillos
- Exprima el agua restante de las espinacas congeladas.
- En una licuadora: añada los huevos, plátanos, puré de manzana, aceite, miel, vainilla y espinacas.
- Licúe hasta estar bien mezclado.
- Añada el harina, la levadura, el bicarbonato y la sal.
- Licúe hasta que estén bien mezclados.
- Si es necesario, utilice una espátula para integrar todos los ingredientes que no se hayan mezclado. Añada los arándanos a la licuadora y con cuidado mézclelos con una espátula.

- Hornee los panecillos por 20 minutos o hasta que un palillo de dientes se introduzca dentro del panecillo y salga limpio.

- Fruta
- Vegetal
- Producto de Grano/Pan
- Carne/Alternativa de Carne

Rollo de Huevo (Egg Roll) en Plato Hondo

4 porciones
momables.com

Ingredientes

- 2 cucharaditas de aceite de ajonjolí 1 cebolla mediana (cortada finamente)
- 1 libra de pavo molido (o pollo cortado finamente)
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de sal de ajo
- 1-1/2 cucharaditas de sal
- Bolsa de ensalada de col de 16 onzas
- 1 cucharada de salsa de soya (o aminos de coco para las personas con dieta sin gluten)
- 1 cucharada de vinagre de vino de arroz
- Bolsa de arroz de coliflor (cauliflower rice) de 16 onzas (o 4 tazas de coliflor picada finamente)

- En un sartén a llama media alta, caliente el aceite de ajonjolí.
- Añada cebolla y cocínela hasta que esté translúcida.
- Añada la carne, la pimienta, la sal de ajo y la sal.
- Cocine totalmente la carne.
- Añada la ensalada de col, salsa de soya (o aminos de coco) y el vinagre de vino de arroz.
- Cocine hasta que la col esté suave.

- Antes de servir, prepare el arroz de coliflor de acuerdo a las instrucciones del paquete, o si está haciendo su propia receta, hágala en el microondas o en la estufa.
- Sívala sobre la mezcla del rollo de huevo.

- Vegetal
- Carne/Alternativa de Carne

Bolas Energéticas de Avena y Crema de Maní/Cacahuete

12 porciones
eatingwell.com

Ingredientes

- 3/4 tazas de dátiles cortados
- 1/2 taza de copos de avena
- 1/4 taza de crema de maní
- Semillas de Chia (opcional)

- Remoje los dátiles en un plato hondo pequeño con agua caliente entre 5 y 10 minutos.
- Escúrralos.
- Combine los dátiles y la crema de maní y la avena en un procesador de alimentos y prcéselos hasta estar cortados muy pequeños.
- Enróllelos en 12 bolas (deRoll into 12 balls (approx. una cucharada cada una).
- Decórelas con semillas de chia (opcional).
- Refrigérelas por lo menos 15 minutos, y no más de 1 semana.
- Para hacerlas por adelantado: Refrigérelas en una bolsa hermética por máximo 1 semana.

- Fruta
- Producto de Grano/Pan

Image: Canva.com



	CACFP	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE
DESAYUNO	1. GN/BP O MT** 2. FT O VG 3. MK	1. Avena 2. Pasas*** 3. Leche	1. Waffles de Grano Integral 2. Arándanos 3. Leche	1. Pan de Calabaza 2. Puré de Manzana 3. Leche	1. Cereal de Grano Integral 2. Arándanos 3. Leche	1. Pancakes de Grano Integral 2. Plátanos 3. Leche
ALMUERZO/CENA	1. MT 2. GN/BP 3. VG 4. FT O VG 5. MK	1. Pollo 2. Quinoa de Grano Integral 3. Espinaca 4. Maíz 5. Milk	1. Yogurt 2. Granola 3. Zanahoria 4. Toronja 5. Leche	1. Huevo 2. Pan Pita de Grano Integral 3. Kale/Col rizada 4. Chicharos 5. Leche	1. Tofu 2. Fideos de Grano Integral 3. Pimientos 4. Brocoli 5. Leche	1. Carne de res 2. Arroz integral 3. Cebollas 4. Acelgas 5. Leche
BOTANAS*	1. MT 2. GN/BP 3. FT 4. VG 5. MK	1. Crema de maní 2. Galletas de grano integral 3. Grosellas*** 4. Zanahorias 5. Leche	1. Queso 2. Panque de plátano 3. Manzana 4. Espinaca 5. Leche	1. Huevo hervido 2. Bollo de grano integral 3. Uvas*** 4. Apio 5. Leche	1. Cacahuates*** 2. Palomitas*** 3. Naranja 4. Edamame 5. Leche	1. Pavo*** 2. Goldfish de grano integral 3. Pera 4. Coliflor 5. Leche

(*) Escoja dos grupos de alimentos de la lista de “Botanas.”

(**) MT puede ser sustituido por GN/BP hasta 3 veces por semana.

(***) Peligro de asfixia para un niño de menos de 4 años menos

FT: Fruta **VG:** Vegetales **GN:** Granos **WG:** Grano Integral
MK: Leche **BP:** Producto de Pan **MT:** Carne/Sustituto de Carne



RECORDATORIOS:

- Las oficinas de ACD estarán cerradas el lunes 16 de enero para celebrar el Día de Martin Luther King
- Fecha limite para reclamos de noviembre 2022: **Miércoles 25 de Enero 2023**
- Marque a los niños de edad escolar “out-of-school” si los va a cuidar durante las vacaciones escolares
- Complete y firme la forma “Holiday Note” si es que va a cuidar niños durante las vacaciones ec

Imágen: Canva.com | Gráficas: Chanakarn Kwang

“Clean Eating” Para Niños

Una manera simple, pura y nutritiva de comer con muchos beneficios para la salud

Ya llegó el año nuevo. Muchos adultos piensan en nuevos proyectos y resoluciones del año nuevo que incluyen cambiar su dieta y comer mejor.

El comienzo del año es también un momento ideal para que los padres y proveedores de cuidados piensen en la dieta de los niños, ya que todo lo que comen tiene un gran impacto en el desarrollo corporal e intelectual.

“Clean eating” es una manera de comer que es beneficiosa para los niños (y los adultos) a lo largo de su crecimiento.

Clean eating se enfoca en comer comidas puras y sanas: cocinar en casa y evitar comidas procesadas y artificiales. Seguir este estilo de alimentación ayuda a los niños a establecer hábitos de comida saludables (los cuales son parte de la misión de ACD); también ayuda con el desarrollo cerebral; ayuda a fortalecer el sistema inmune; y previene la obesidad infantil.

Una dieta sana incluye: frutas y vegetales frescos, congelados o enlatados y (sin sal, azúcar o salsa), leche entera, yogurt natural, jugo de fruta 100% natural, carnes sin condimentos como piernas de pollo o carne de res molida, frijoles secos, masa de pizza de grano integral, palomitas, semillas, cremas de nueces simples (sin azúcar o preservativos extras), agua y té sin azúcar. Evite aderezos en botella, carnes frías procesadas para el almuerzo y sustitutos veganos como parte de esta dieta.

Los padres y proveedores no tienen que comprometerse a seguir este tipo de dieta al 100%. Trate la proporción 80/20: ochenta por ciento del tiempo hagan clean eating y el otro veinte por ciento coman algo diferente.

Otros consejos para ayudar a que los niños se acostumbren y les guste clean eating:

- Deje de comprar botanas.
- Cambie de su dieta los ingredientes procesados y cámbielos por ingredientes saludables.
- Dése cuenta de los momentos en los que sus niños tienen hambre y déles la “botana saludable” en ese momento.
- Anote los platillos que les gustan a los niños y sívalos regularmente.
- Haga de las preguntas sobre la comida un proyecto para enseñar a los niños sobre hábitos saludables de alimentación.

Ideas para tratar de clean eating: granola casera con leche, frituras de garbanzo, sopa de enchilada, totopos de plátano, salsa de crema de cacahuete y coco, y galletas de avena y pasas con canela.

NOTA: Consulte a un nutriólogo certificado o un profesional antes de empezar cualquier dieta.

Referencia/Imágenes: momables.com | seacoast.momcollective.com | mayoclinichealthsystem.org
hiyahealth.com | cleaneatingkitchen.com | eatingwell.com | bbcgoodfood.com | Canva.com



Estableciendo Metas Saludables en 2023

Pruebe las metas “SMART” para un cambio en su rutina

El año nuevo brinda muchas Resoluciones del Año Nuevo como por ejemplo hacer más ejercicio y comer mejor. Aunque estas resoluciones son admirables, por lo regular ya la gente se ha olvidado de ellas en febrero.

Este año, los invito a cambiar su manera de pensar sobre sus metas. En vez de pensar “bajar de peso”, piensen en un resultado tangible que van a obtener al bajar de peso, como por ejemplo:

- Poder jugar más con mis nietas.
- Escalar en uno de los parques nacionales para mi cumpleaños.
- Correr una carrera de 5K con mi vecino.

Asegúrese que cada una de estas metas sea algo que le anime a cumplirla. Cuando hay una conexión emocional a una meta (nietas, vecinos), es más probable que se cumplan.

También está probado que las metas se cumplirán más probablemente si son metas de tipo “SMART” (por sus siglas en inglés):

S: Specific (Específica)

M: Measurable (Cuantificable)

A: Achievable (Realizable)

R: Realistic (Realística)

T: Timely (Oportuna)

Digamos que quiere tomar más agua. En vez de la meta “tomar más agua,” una meta de tipo SMART sería “tomar ocho vasos de agua todos los días, tomando dos vasos de agua cada cuatro horas.” Solo usted sabe si esa meta es realista porque si por lo regular no toma agua, tomar ocho vasos para empezar es demasiado.

Meta ejemplo usando metodo SMART:

Specific/Específica: Tomar más agua.

Measurable/Cuantificable: Ocho vasos por día.

Achievable/Realizable: Llenar una botella de 64 onzas cada mañana .

Realistic/Realista: Actualmente tomo de 4 a 5 vasos al día, así que 8 vasos es una meta realista.

Timely/Oportuna: Cada cuatro horas voy a tomar 2 vasos de agua.

Por último, escriba sus metas y compártalas con otras personas.

Se ha probado en experimentos que si su red de apoyo sabe que está tratando de obtener una meta, esto ayuda a seguir para tener que cumplirla, y al final de cuentas, lograr la meta que se propuso...



Frituras de Nabo

4 porciones

¡Esta es una manera divertida de introducir a los niños a un vegetal nuevo! El nabo es una buena fuente de fibra y vitamina C, y como la coliflor y la col, es un vegetal de tipo brasicáceo.



Ingredientes

1 taza de nabo (rallado)
1/4 taza de cebolla (finamente picada)
2 huevos
1/4 cucharadita de sal
1/8 cucharadita de pimienta negra
1/2 cucharaditas de polvo de ajo
1 cucharadita de perejil seco
1/2 taza de migajas de pan
2 cucharaditas de aceite de aguacate



- Limpie bien el nabo y después séquelo .
- Remueva las hojas y la cáscara con un cuchillo
- Con un rallador, ralle el nabo y colóquelo en una toalla de cocina limpia y que esté seca. Doble la toalla y gire las dos puntas de la toalla sobre el lavabo para sacar la mayor cantidad de líquido posible.
- Pique finamente la cebolla y mezcle el nabo con la cebolla en un plato hondo para mezclar los ingredientes.
- Añada huevos, los condimentos y las migajas de pan al plato hondo. Mézclelos bien para incorporar todos los ingredientes.
- En un sartén, añada el aceite y ponga 1/4 de taza de la mezcla
- Aplane la masa palmándola levemente a un ancho de 1/2 pulgada.
- Cocine cada fritura de 3 a 5 minutos.
- Sívalas con aguacate machacado o hummus como aderezo (opcional)
- In fry pan, add oil and portion out of fritter mixture.

Para su Seguridad: Aleje a niños del sartén ya que el aceite puede salpicar.

Información Nutritiva (1 fritura): 120 calorías, 5 gramos de grasa, 11 gramos carbohidratos, 2 gramos de fibra, 5 gramos de proteína

🌱 **Vegetal**

Imágenes: ful-filled.com (arriba) | Billion Photos (derecha)

NEGOCIOS

Deducciones para impuestos de negocios en la casa. Si tiene un negocio desde su casa, es posible que pueda deducir una porción de los gastos de su casa como la luz, la calefacción, entre otros. Consulte a un contador o un profesional de impuestos para sacar ventaja de estas oportunidades.
Referencia: shopify.com



COMIDAS

Los miércoles son los mejores días para comprar en el supermercado, ya que es cuando salen las nuevos libros con ofertas. Los supermercados también aceptarán los cupones de la semana anterior así que podrán tener cupones de donde escoger.. **Referencia:** gobankingrates.com

SALUD

Siéntase como en un gimnasio en su casa. Empezar con ejercicios fáciles para establecer el hábito y el ánimo de querer hacerlo. Compre pesas y vea videos en You Tube de entrenadoras personales para empezar a quemar la grasa y empezar a aumentar músculo. Los primeros meses requieren de iniciativa..¡Sí se puede!
Referencia: extraspace.com | sofi.com

Creando un Reto de Ejercicio

Las metas de ejercicio no son solo para adultos... ayude a los niños a estar activos en el 2023



Pick a fitness goal.



Goal should be to do some type of exercise daily.



Create a weekly or monthly fitness challenge calendar.



Infants: at least 30 minutes of "tummy time" throughout the day.

Kids Age 3-5: at least 3 hours of physical activity per day or 15 minutes every hour they are awake.

Kids Age 5+: 60 minutes of moderate to vigorous physical activity most week days.



Warm up with mild stretching before activity.



Try jumping jacks, high knees, yoga or "active play" like an energetic round of "Simon Says."



Don't overdo activities!



Reward anyone who completes challenge.



Share fitness achievements!

Sources: connecticutchildrens.org | healthychildren.org | simply-well-balanced.com

Pingüino de Papel

Papel de impresión o cartulina
Papel de impresión blanco
Papel naranja
Tijeras
Pegamento
Etiquetas de ojos movientes



- Corte dos tiras de papel negro (una más larga que la otra).
- Aplique pegamento en un extremo de la tira del papel. Enróllela.
- Repita el proceso con la otra tira de papel. Deje que se seque el pegamento.
- Si desea puede usar una pinza de ropa para unir el papel mientras se seca el pegamento .
- Tome el rollo pequeño (la cabeza) y pegue los dos ojos.
- Corte el pico en forma de triangulo del papel naranja y péguelo a la cabeza.
- Corte el papel blanco en forma de “U” (más estrecho que el cuerpo).
- Péguelo al cuerpo del pingüino.
- Corte la “base de hielo” de cartulina blanca.
- Corte los pies de papel naranja y péguela al resto del pingüino.
- Pegue al pingüino en la base de hielo.

Botana Perfecta de Pingüino

Galletas “crackers” grandes de grano integral
Galletas “crackers” pequeñas de grano integral
Tiras de queso mozzarella
Mozzarella cheese slices
Grosellas negras***
Zanahorias pequeñas



- Ponga la galleta grande en un plato. Con un molde de galletas en forma de corazón, moldee un pedazo de queso mozzarella en forma de corazón y colóquelo en el centro de la galleta.
- Con un cuchillo corte las zanahorias en rodajas pequeñas (asegúrese de supervisar a los niños).
- Corte una de las zanahorias en forma de triangulo y póngala en el centro de la cara como el pico.
- De dos rodajas de zanahorias, corte dos triangulos para formar los pies del pingüino. Colóquelos en la parte de abajo del cuerpo.
- Tome dos grosellas y colóquelas en el lugar de los ojos.
- Corte una galleta pequeña en cuatro partes.
- Tome dos piezas y colóquelas en cada lado del pingüino, como si fueran sus brazos.

✦ Leche ✦ Fruta ✦ Grano ✦ Vegetal

Manualidades/Imágenes: easypeasyandfun.com (arriba) | kixcereal.com (abajo) Imágenes: Amazon.com (derecha)

Celebre el año nuevo con libros para aprender algo nuevo y sobre nuevas experiencias.



The Magical Yet de Angela DiTerlizzi

Excelente libro para maestras, papas, mamas y cuidadores para enseñar a los niños cómo hacer de algo negativo algo positivo, y aprender a lidiar durante momentos difíciles.



Isabel and Her Colores Go To School de Alexandra Alessandri

Isabel se prepara para ir a una nueva escuela. Su primer día se siente un poco incómoda hasta que descubre que hay más de una manera de comunicarse con sus amigas. Ésta es una historia universal de sentirse nuevo en un lugar diferente y de cómo hacer amigos.

Peligro Invisible: Gas Radón

Enero es el mes de Acción contra Gas Radón - vamos a reducir el la exposición de los niños

Nuestra casa debe de ser un lugar seguro. En enero celebramos el mes de Acción contra Radón, un mes enfocado en aumentar la consciencia hacia el gas radón en nuestras casas y otros lugares que nos hagan sentir como “en casa,” como la escuela o nuestro trabajo.

De acuerdo a la EPA (Agencia de Protección del Medio Ambiente - Environmental Protection Agency), el gas radón es responsable de más de 20,000 muertes de cancer de pulmón cada año - esto la hace la segunda mayor causa de cáncer de pulmón en los Estados Unidos.

El gas radón se puede encontrar en todo el país. **El mayor contacto al gas por lo general ocurre en la casa donde se estima que los niveles elevados del gas radón están presentes en uno de cada 15 casas (EPA).**

El gas radón es invisible y no tiene olor ya que se mueve a través del suelo y el aire, y se mete a la casa a través de grietas. Cuando el radón se “pudre”, suelta partículas radioactivas que llevan al contacto y los riesgos de salud.

A los niños pequeños y los adolescentes les afecta desproporcionadamente el radón ya que sus ritmos de respiración son más rapidos, lo cual duplica el riesgo de desarrollar cáncer de pulmón comparado con adultos. El cáncer de pulmón toma tiempo para manifestarse y es raro en niños. Sin embargo, las etapas tempranas del cáncer de pulmón son similares a los síntomas de un resfriado, alergias o dificultades respiratorias.

Los padres de familia o proveedores pueden tener un papel importante en reducir la exposición y el riesgo al radón en los niños. Aunque muchas casas no tienen problemas de presencia de radón, es importante medir los niveles del gas en toda la casa y llevar a cabo las recomendaciones para reducir los niveles elevados del gas en la casa (un proceso llamado “mitigación de radón”).

Los niveles de radón son altos por lo regular en los siguientes lugares: mal ventilados; cerrados herméticamente; muy bien aislados; a nivel de suelo como sótanos o espacios de rastreo.

Pasos adicionales para ayudar a reducir los niveles de radón en su casa incluye:

- Tratar de dejar de fumar si alguien en su casa fuma.
- Sellar grietas en el suelo, las paredes o los cimientos de la casa.
- Cheque los niveles de radón frecuentemente en su casa.
- No deje que la gente fume en su casa (sótano o cochera).
- Aumente la circulación del aire en su casa al abrir frecuentemente las ventanas y usando ventiladores de piso, y/o ventiladores para circular el aire.

Referencia/Imágenes: nationwidechildrens.org | kids.niehs.nih.gov | my.clevelandclinic.org | ohiorm.com | nationalradondefense.com | paulsakson.com | peopleimages.com-yuriarcurs | Canva.com (Getty Images)



Enero 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. “Clean eating” se enfoca en comer comida procesada y artificial.

- a. Verdadero
- b. Falso

2. Crear un reto de ejercicio implica:

- a. Poco trabajo.
- b. Comer chocolate.
- c. Calentamiento con estiramiento leve.
- d. Pesas de mucho peso.

3. ¿Cuál no es una característica de una meta “SMART”?

- a. Realizable
- b. Oportuna
- c. Poco realista
- d. Específica

4. El gas radón se puede ver.

- a. Verdadero
- b. Falso

5. ¿Cuáles dos grupos son desproporcionalmente afectados por el gas radón?

- a. Niños pequeños
- b. Adultos mayores de 50 años
- c. Contadores
- d. Adolescentes

6. Una meta de la meta de ejercicio debe ser no hacer ejercicio diariamente.

- a. Verdadero
- b. Falso

7. Las metas son menos fácilmente logradas cuando son de tipo “SMART.”

- a. Verdadero
- b. Falso

8. El contacto más frecuente al radón es en:

- a. El trabajo
- b. La casa
- c. La alberca del vecino
- d. El supermercado

9. ¿Qué no es parte de una dieta sana?

- a. Semillas
- b. Agua
- c. Leche entera
- d. Substitutos veganos

10. Haciendo más de lo necesario cuando se está haciendo ejercicio es bueno.

- a. Verdadero
- b. Falso

11. Cuando el gas radón “se pudre,” suelta:

- a. Neblina
- b. Partículas radioactivas
- c. Nieve
- d. Nada - no tiene olor

12. Clean eating no es una forma beneficiosa para comer.

- a. Verdadero
- b. Falso

13. ¿Cuánta actividad física necesita un niño de 3 a 5 años diariamente?

- a. Por lo menos 3 horas
- b. 60 minutos
- c. Nada - ¡así están perfectos!
- d. 30 minutos

14. El gas radón es la segunda causa de cáncer de pulmón en los Estados Unidos.

- a. Verdadero
- b. Falso

15. El mes de Acción contra el Radón es:

- a. Mayo
- b. En el futuro
- c. Cada dos años
- d. Enero

Imágen: Yuganov Konstantin



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.