

potpourri

Enero 2026

Volumen 52 | Número 1

*¿Qué Hay Adentro?
Enero de Olla a Cocción Lenta
Siguiendo los Reglamentos del CACFP
Menús en Ciclo
Hidratación durante el Invierno
& ¡Mucho Más!*



Potpourri es una publicación mensual de la Asociación para el Desarrollo del Niño (ACD), patrocinadora del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP). Los proveedores de cuidado infantil patrocinados por la ACD para participar en el CACFP reciben Potpourri de forma gratuita. Ninguna parte de Potpourri puede reimprimirse sin el consentimiento de la 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
Nicolás Gisholt

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



Enero trae consigo un nuevo comienzo y, a menudo, los días más fríos del año. Al adaptarnos a las rutinas invernales, las comidas calientes y nutritivas se vuelven especialmente importantes para los niños a nuestro cuidado. Esta época es ideal para disfrutar de alimentos reconfortantes y sustanciosos que les aporten salud y energía, incluso en los días más fríos del año.

Muchos cuidadores están optando por comidas sencillas y reconfortantes preparadas en olla de cocción lenta para aprovechar al máximo su tiempo sin descuidar la nutrición. Las sopas, los guisos y las cazuelas cocinadas a fuego lento no solo son prácticas para los días ajetreados, sino que también brindan el calor y los nutrientes que los niños necesitan para mantenerse satisfechos y concentrados.

A medida que avanzamos en los meses de invierno, es importante recordar la importancia de la seguridad en general. Garantizar entornos de juego seguros, estar atentos a las condiciones climáticas y mantener rutinas que ayuden a los niños a sentirse seguros contribuye a su bienestar durante esta temporada.

Gracias por seguir brindando una atención tan atenta, receptiva y centrada en las necesidades más importantes de los niños. Su compromiso con el bienestar físico y emocional marca una diferencia significativa cada día.

¡Les deseo un cálido y saludable comienzo de año!

Denise Meyer

Denise Meyer
Directora Ejecutiva

CONTENIDO

3. Recetas del Mes

Enero de Olla de Cocción Lenta

4. Comidas & Menús

Requisitos del CACFP & Una Semana Llena de Ideas

5. Regresando a lo más Básico

Dentro de los Reglamentos del CACFP

6. Nutrición del ACD

Usando un Ciclo de Menús

Gyros de Pollo en la Olla de Cocción Lenta

7. Consejos para Ahorrar Dinero

Consejos de Compras para la Olla de Cocción Lenta

8. Guía ACD's para...

Hidratación en el Invierno para los Niños

9. Actividades

Manualidades & Libros

10. Seguridad Infantil

Aire Saludable en Casa

11. Exámen Potpourri



¡Enero con la Olla de Cocción Lenta!

¡Las comidas calientes y reconfortantes preparadas en la olla de cocción lenta son justo lo que necesitamos para un frío enero!

Chili de Pavo y Frijol Blanco

10 porciones
sugarspiceandglitter.com

Ingredientes

1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de ajo picado
1 cebolla picada
2 tiras de tocino picado
2 latas de 15 ozs. de frijoles blancos
1 lata de 8 ozs. de granos de maíz
2 tazas de pavo picado
1 lata de 3 ozs. de salsa verde
5 tazas de caldo de pollo o pavo
2 cucharaditas de pimienta de cayena
1 cucharadita de paprika
1 cucharadita de orégano seco
1 cucharadita de tomillo seco
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

- Coloque el aceite, el tocino, la cebolla y el ajo en una olla de cocción lenta grande.
- Tape y caliente a fuego alto durante aproximadamente 10 minutos, hasta que las cebollas estén translúcidas.
- Agregue los frijoles, el maíz, el pavo, la salsa verde y el caldo.
- Remueva y tape para cocinar a fuego alto durante unos 45 minutos a una hora (a fuego lento, de 2 a 3 horas).
- Sazone al gusto con especias, tape y deje cocinar durante 15 minutos más antes de servir.

🍖 **Carne/Sustituto de Carne** 🌱 **Vegetal**

Sopa Minestrone con Salchichón Italiano y Pesto en Olla de Cocción Lenta

8-10 porciones
thefoodcharlatan.com

Ingredientes

16 ozs. de salchicha italiana suave
1 cebolla mediana, picada

1 1/2 tazas de apio, picado
1 1/2 tazas de zanahorias, picadas
1 lata de 6 ozs. de pasta de tomate
2 cucharadas de ajo picado
1 cucharada de orégano seco
1 lata de 15 ozs. de tomates italianos en cubos*
5 tazas de caldo de pollo
1 lata de 15 ozs. de frijoles cannellini, escurridos y enjuagados
1 lata de 15 ozs. de frijoles rojos, escurridos y enjuagados
1 taza de calabacín, picado
1 taza de calabaza amarilla, picada
1/2 taza de pasta corta integral seca (por ejemplo, macarrones)
2 tazas de espinacas baby
Pesto de albahaca, para decorar
Queso parmesano rallado, para decorar

Instrucciones

- En una olla grande, dore la salchicha italiana a fuego medio-alto. Escurra la grasa.
- Mientras tanto, pique la cebolla, el apio, las zanahorias y el ajo.
- Agregue la pasta de tomate, las cebollas, el apio, las zanahorias, el ajo y el orégano seco.
- Saltee aproximadamente 5 minutos.
- Vierta todo en la olla de cocción lenta, luego agregue los tomates y el caldo de pollo.
- Cubra y cocine a fuego lento durante 6-8 horas, o a fuego alto durante 3-4 horas.
- Añada los frijoles, el calabacín, la calabaza amarilla y la pasta. Tape y suba el fuego a alto. Cocine durante unos 10-15 minutos, hasta que la pasta esté al dente.
- Apague la olla de cocción lenta. Añada las espinacas y tape durante otros 2 minutos. Sazone con sal y pimienta.
- Adorne cada tazón con una cucharadita de pesto y unas virutas de queso parmesano.

🍖 **Carne/Sustituto de Carne** 🌱 **Vegetal**

Macarrones con Queso y Brócoli a Cocción Lento

8 porciones
eatgood4life.com

Ingredientes

12 ozs. brócoli fresco
13 - 16 ozs. de queso cheddar extra fuerte rallado
4 ozs. de queso gorgonzola
4 tazas de leche orgánica
19 ozs. de macarrones integrales (1 1/2 envases)
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de fécula de arrurruz o maicena

Instrucciones

- Coloque todos los ingredientes en la olla de cocción lenta, excepto el brócoli y la fécula de arrurruz. Mezcle bien y programe la olla a temperatura alta durante 2 horas. También puede programarla a temperatura baja durante 4 horas. (Revuelva la mezcla dos veces durante la cocción).
- Coloque el brócoli en un procesador de alimentos y pulse hasta que esté picado, unos 20 segundos. Resérvelo para después.
- Añada el brócoli y la fécula de arrurruz a la olla de cocción lenta, revuelva y cocine durante 20 minutos más a temperatura alta. Sirva inmediatamente con un poco más de queso gorgonzola.
- NOTA: puede utilizar cualquier otra mezcla de quesos de su elección.
- ¡Observe la pasta y mire cómo está después de 1 hora a temperatura alta y 2 horas a temperatura baja!

🌱 **Vegetal** 🌾 **Grano**

🍖 **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. WG Muffin 2. Mitades de Pera 3. Leche | 1. Yogurt Bajo en Grasa con Cereal WG 2. Arándanos*** 3. Leche | 1. WG Palitos de Pan Francés 2. Plátanos 3. Leche | 1. Huevo Revuelto 2. Gajos de Naranja 3. Leche | 1. Tazón de Manzana, Quinúa y Canela 2. Fresas 3. Leche |
| ALMUERZO/CENA | 1. MT 2. GN/BP 3. VG 4. FT OR VG 5. MK | 1. Tiras de Pollo al Horno 2. WG Pasta 3. Brócoli al Horno 4. Gajos de Naranja 5. Leche | 1. Taco de Queso & Frijoles Negros 2. WG Tortilla 3. Lechuga/ Tomate 4. Piña en Trozos 5. Leche | 1. Albóndigas de Pavo y Vegetales 2. Arroz Integral 3. Ejotes 4. Duraznos Cortados 5. Leche | 1. Nuggets de Pescado Cocido 2. WG Rol 3. Zanahoria en Círculos 4. Puré de Manzana 5. Leche | 1. Chili Vegetariano 2. WG Pan de Maíz 3. Ensalada Pequeña 4. Peras Cortadas 5. Leche |
| BOTANAS* | 1. MT 2. GN/BP 3. FT 4. VG 5. MK | 1. Hummus 2. WG Pan Pita 3. Manzanas Rebanadas 4. Mini Zanahorias*** 5. Leche | 1. Crema de Nuez/ Cacahuete 2. WG Galletas Saladas 3. Uvas*** 4. Pepino*** 5. Leche | 1. Queso en Cubos 2. WG Palos de Pan 3. Arándanos*** 4. Tomates tipo Cherry*** 5. Leche | 1. Yogur Griego 2. WG Granola 3. Plátano 4. Guisantes*** 5. Leche | 1. Huevo Cocido 2. WG Pan Tostado 3. Duraznos 4. Palitos de Apio*** 5. Leche |

(*) Elija dos grupos de alimentos de la lista de "Botanas."

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

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

(***) Peligro de asfixia para niños menores de 4 años.



RECORDATORIOS:

Fecha de reclamación final de noviembre de 2025: 26 de enero (lun.)

- Recuerde enviar las inscripciones/renovaciones de manera oportuna.
- Por favor, abra cualquier correo que provenga de ACD. Además, revise su correo electrónico y folder de SPAM para ver las noticias e información nuestra.
- Recuerde marcar a los niños fuera de la escuela y llamar para informar sobre el cierre de las guarderías.
- Mande sus inscripciones a: **Michigan:** mifrontdesk@acdkids.org | Fax: (517) 332-5543

Illinois: ilcustomerservice@acdkids.org | Fax: (708) 236-0872

Regresando a lo más Básico: Siguiendo las Reglas al Reclamar Alimentos en CACFP

Participar en el CACFP fomenta una nutrición saludable para los niños bajo cuidado, pero la documentación precisa es fundamental para garantizar que su programa reciba el reembolso. Tanto si es nuevo en el CACFP como si está actualizando sus procedimientos, es importante mantener la coherencia y la organización. El uso de My Food Program (MFP), puede simplificar el seguimiento, pero la atención al detalle sigue siendo esencial. A continuación, encontrará recordatorios importantes para ayudarle a cumplir con la normativa y evitar rechazos.

Uno de los aspectos más importantes del cumplimiento anual es la actualización de los formularios de inscripción. Cada niño debe tener un formulario de inscripción al CACFP vigente en el expediente cada año. Esto garantiza que solo se soliciten comidas para los niños que estén inscritos activamente y cumplan con los requisitos. Asegúrese de revisar los formularios anualmente y confirmar que las firmas de los padres y las fechas estén actualizadas. Los formularios de inscripción faltantes, incompletos o vencidos son una de las razones más comunes para las correcciones durante las revisiones.

Otro requisito fundamental es notificar los cierres con anticipación. Si su programa estará cerrado (por día festivo, capacitación profesional, vacaciones o emergencia temporal), o si estará ausente del lugar durante el servicio de comidas (excursión), debe notificar el cierre en My Food Program antes del día del cierre. Esto ayuda a prevenir reclamaciones de comidas incorrectas y la falta de visitas de supervisión. También garantiza que ACD tenga registros de asistencia precisos. No notificar los cierres puede resultar en la retención o el ajuste de las reclamaciones.

Para mantenerse organizado y cumplir con las normas, recuerde estas prácticas diarias:

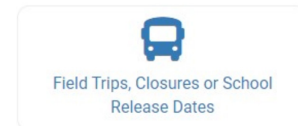
- Registre la asistencia de los niños cuando lleguen y se vayan.
- Realice el conteo de comidas al momento de servirlos, no antes ni después, y sírvalos en los horarios aprobados que figuran en MFP.
- Siga el patrón de comidas del CACFP y solicite únicamente los alimentos que cumplan con dicho patrón.
- Documente las sustituciones de menú el mismo día en que ocurren.
- Presente reclamaciones mensuales antes de la fecha límite.

El registro y la comunicación constantes hacen que el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos sea sencillo y manejable. Al mantener actualizados los formularios de inscripción anuales, notificar los cierres con anticipación y usar My Food Program diariamente, su programa puede brindar con confianza comidas nutritivas a los niños y mantener el cumplimiento total de las normas.

PARA REGISTRAR UN CIERRE, UN DÍA FESTIVO O UNA EXCURSIÓN:

Vaya a "Field Trips, Closure or School Release Days" en el tablero principal de MFP. Esto lo llevará a la página de Closures.

En la página de Closures haga click en el botón.



"Add Single Day" en la esquina superior derecha.

La Reason Off Site (Razón de Ausencia del Sitio) es el primer paso. Es un menú con diferentes opciones: field trip (excursión), closure (cierre), holiday (día festivo) o other/not claiming (otro/no reclamando). Una excursión se trata de manera diferente a un cierre o día festivo.

Registrar una excursión no le impedirá ingresar el conteo de comidas, no anulará automáticamente las comidas que registra antes de que se hiciera el registro de la excursión, no agregará una X roja al calendario de menús y alertará a su patrocinador de que estará ausente durante el servicio de comidas para que no intenten realizar una visita de revisión.

Registrar un cierre, un día festivo u otro motivo (como "No reclamar") le impedirá ingresar el conteo de comidas. En la pantalla aparecerá el mensaje "Cierre del sitio para este día y comida", se anularán automáticamente las comidas registradas antes del cierre o día festivo con el motivo "Comidas/botanas reclamadas fuera de los días de operación", se agregará una X roja al calendario del menú y se alertará a su patrocinador de que estará ausente durante el servicio de comidas para que no intente realizar una visita de revisión.

*Se utiliza para proveedores o centros que no solicitan el reembolso de la comida. Por ejemplo, si un proveedor o centro sirve una comida no acreditable o no tiene niños presentes durante el servicio de comida.

Simplificando la Planeación de Comidas con Menús en Ciclo

Preparar comidas saludables y equilibradas a diario para los niños al cuidado de menores puede ser todo un reto. Entre cumplir con los requisitos del CACFP, mantener las comidas apetecibles para los niños y controlar los costos, parece ser como un laberinto constante. Una estrategia que ayuda a los cuidadores a ahorrar tiempo, mantenerse organizados y ofrecer variedad es el uso de un ciclo de menús.

Un ciclo de menús es un conjunto planificado de comidas y botanas que se repite cada pocas semanas, generalmente en un periodo de tres o cuatro semanas. El ejemplo a continuación es para dos semanas. Una vez creado el menú, se puede reutilizar durante todo el año con ajustes según la estación. Los menús cíclicos pueden ser una herramienta eficaz para garantizar el cumplimiento del CACFP con los requisitos de patrones de alimentación, a la vez que reducen la toma de decisiones diarias.

BENEFICIOS DE CICLOS DE MENÚS

- Ahorra tiempo y reduce estrés.** Con un menú cíclico, se planifica una vez y sirve muchas veces. Se dedicará menos tiempo a buscar ideas para las comidas o a hacer la lista de la compra cada semana.
- Fomenta la variedad y el equilibrio nutricional.** Los menús en ciclo facilitan la comprensión general de la alimentación infantil a lo largo del tiempo. Se puede planificar una combinación de proteínas, frutas, verduras y cereales integrales para que las comidas sean variadas y equilibradas. Además, la rotación de los platos ayuda a prevenir la monotonía alimentaria y a que los niños descubran nuevos alimentos de forma predecible.
- Ayuda a cumplir con el programa CACFP.** Al crear el menú de su ciclo, puede verificar que cada comida y botana cumpla con los requisitos del programa de alimentación del CACFP para asegurarse de que incluyan todos los componentes necesarios.
- Ayuda a elaborar presupuestos y reduce los residuos.** Los menús recurrentes permiten comprar ingredientes al por mayor y utilizarlos de forma eficiente. Al saber exactamente qué se sirve, se pueden calcular mejor las porciones y reducir el desperdicio de alimentos.

CÓMO EMPEZAR

Comience planificando una semana de comidas que cumplan con los requisitos del CACFP y que les gusten a los niños. Lentamente, amplíe el menú hasta completar una rotación de tres o cuatro semanas, incorporando productos favoritos, de temporada y locales. Una vez que tenga su ciclo de menús establecido, disfrutará de una organización más fluida, niños más felices y comidas sin estrés.

CONSEJOS PARA IMPLEMENTACIÓN

- Cambie la receta cada dos semanas; incorpore frutas y verduras de temporada para mantenerla fresca.
- Verifique que todos los alimentos cumplan con los tamaños de porción y los requisitos de componentes alimentarios del CACFP para los grupos de edad de los niños.
- Publique los menús para los padres y conserve la documentación para la revisión del CACFP.

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|----------|--|--|--|---|--|
| SEMANA 1 | Desayuno: Avena, manzanas, leche baja en grasa Almuerzo: Pollo al horno, arroz integral, ejotes, gajos de naranja, leche Botana: WG galletas saladas con queso en cubitos | Desayuno: Waffles, fresas, leche Almuerzo: Sandwich de Pavo & Queso en pan WG, pepino rebanado, puré de manzana, leche Botana: Yogur, duraznos | Desayuno: Huevos revueltos, pan tostado WG, plátano, leche Almuerzo: Guiso de carne & vegetales, rol WG, pera rebanada, leche Botana: Zanahorias con hummus | Desayuno: Cereal WG con leche & arándanos Almuerzo: Pescado al horno, puré de camote chicharos, leche Botana: Graham crackers con crema de cacahuate/semillas | Desayuno: Panqueques con plátanos rebanados, leche Almuerzo: Albóndigas de pavo, WG pasta con marinara, brócoli al vapor, leche Botana: Manzana rebanada con dip de yogur |
| SEMANA 2 | Desayuno: WG muffin, piña rebanada, leche Almuerzo: Wrap de pollo con lechuga y queso, maíz, cubos de melón, leche Botana: Trail mix (WG cereal, pasas, pretzels) | Desayuno: Huevo revuelto y burrito vegetariano, leche Almuerzo: Pastel de carne, puré de papas, zanahorias, puré de manzana, leche Botana: WG pita con dip, ranch o yogur | Desayuno: WG bagel con queso crema, gajos de naranja, leche Almuerzo: Quesadilla de queso, arroz integral, vegetales mixtos, leche Botana: Rebanadas frescas de peras y WG galletas saladas | Desayuno: Yogurt parfait c/granola y fruta (arándanos, frambuesas, moras) Almuerzo: Sandwich de pollo deshebrado, ensalada de col, ejotes, leche Botana: Plátano y leche baja en grasa | Desayuno: WG Pan Francés con manzanas tibias, leche Almuerzo: Mac & queso, chicharos y zanahorias, cóctel de frutas, leche Botana: Palitos de apio c/crema de cacahuate |

■ Fuente: usda.gov

Gyros de Pollo Griego con Tzatziki Cocinado a Fuego Lento

Rinde: 8 porciones

Ingredientes:

2 lbs. de pechuga de pollo deshuesada y sin piel
 1 taza de cebolla picada (aproximadamente 1 cebolla mediana)
 2 cucharaditas de ajo picado
 1 cucharadita de orégano seco
 1/2 cucharadita de sal
 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
 3 cucharadas de aceite de oliva
 1 cucharada de vinagre de vino tinto
 2 cucharadas de jugo de limón
 1/3 de taza de agua
 Salsa tzatziki
 2 tazas de yogur griego natural
 1 taza de pepino finamente rallado
 2 cucharaditas de ajo picado
 1 cucharada de vinagre de vino blanco
 1 cucharadita de eneldo seco
 1 cucharadita de orégano seco
 2 cucharadas de jugo de limón
 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
 Sal, al gusto
 Pimienta negra molida, al gusto



Para servir

Pan de pita caliente
 Cebolla roja picada
 Lechuga romana rallada
 Pepino picado
 Tomates picados

Instrucciones:

1. Rocíe una olla de cocción lenta de 4 cuartos con spray de cocinar y coloque 2 libras de pechuga de pollo deshuesada y sin piel en el fondo.
2. En un tazón pequeño, combine 1 taza de cebolla picada, 2 cucharaditas de ajo picado, 1 cucharadita de orégano seco, 1/2 cucharadita de sal, 1/2 cucharadita de pimienta negra molida, 3 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharada de vinagre de vino tinto, 2 cucharadas de jugo de limón y 1/3 de taza de agua.
3. Vierta la mezcla de cebolla sobre el pollo y tape la olla de cocción lenta. Cocine a temperatura BAJA (LOW) durante 6-8 horas o a temperatura ALTA (HIGH) durante 4-6 horas.

Salsa Tzatziki

1. En un tazón mediano, combine 2 tazas de yogur griego natural, 1 taza de pepino finamente rallado, 2 cucharaditas de ajo picado, 1 cucharada de vinagre de vino blanco, 1 cucharadita de eneldo seco, 1 cucharadita de orégano seco, 2 cucharadas de jugo de limón y 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
2. Añada sal y pimienta negra molida al gusto. Cubra el recipiente y refrigere durante al menos 30 minutos antes de servir para que los sabores se integren.

Para Servir

1. Desmenuce el pollo en la olla de cocción lenta antes de servirlo con la salsa tzatziki, pan de pita integral caliente, cebolla roja picada, lechuga romana picada, pepino picado y tomates picados.

Notas de seguridad: Mantenga a los niños alejados de la olla de cocción lenta caliente y de los cuchillos afilados.

⊕ Grano ⊕ Carne/Sustituto de Carne ⊕ Vegetal

■ Fuente: therecipecritic.com ■ Imágen: therecipecritic.com

Consideraciones para Tener en Cuenta al Comprar una Olla de Cocción Lenta



Las ollas de cocción lenta vienen en una amplia gama de precios y funciones.

Aquí hay algunos factores a considerar para ayudar a encontrar la perfecta para su cocina, para que pueda usarla con satisfacción durante muchos años.

Método de calentamiento

La mayoría de las ollas de cocción lenta tienen una base que se ajusta perfectamente a un recipiente extraíble. A veces, la resistencia está solo en la parte inferior, o, si uno tiene suerte, también se extiende por los lados de la olla (lo que permite una distribución más uniforme del calor).

Construcción de la olla de cocción lenta

Las ollas de cerámica y porcelana son las opciones más populares, aunque también existen ollas de metal. Todas conducen bien el calor, así que la elección depende de sus preferencias. Lo importante es que la olla sea extraíble para facilitar la limpieza. Las ollas de cocción lenta con la olla y la unidad de calentamiento integradas no son prácticas ni fáciles de limpiar.

Material de la tapa

Al usar una olla de cocción lenta, conviene evitar abrir la tapa, ya que esto deja escapar el calor y prolonga el tiempo de cocción. Las ollas de cocción lenta con tapa de vidrio —que permiten ver el interior sin necesidad de abrirla— son una mejor opción que las de plástico o las más opacas.

Tamaño

La mayoría de las recetas para olla de cocción lenta están pensadas para ollas de tamaño estándar, de unos seis cuartos de galón (5.7 litros). Lo importante es que la olla debe llenarse al menos hasta la mitad para obtener buenos resultados.

Otras funciones útiles incluyen una función para sellar, un cronometro y una función para mantener caliente.

■ Fuente: thekitchn.com

Manteniendo Hidratados a los Niños durante los Meses de Invierno

Mantenerse hidratado es tan importante en invierno como en pleno verano, pero a menudo se pasa por alto durante los meses más fríos. Como los niños no sudan tanto cuando hace frío, pueden no sentir tanta sed. Sin embargo, la calefacción, jugar con ropa de invierno abrigada y el aire seco del invierno pueden aumentar la pérdida de líquidos. Para quienes cuidan niños, prestar atención a la hidratación ayuda a mantener sus niveles de energía, digestión, regulación de la temperatura y salud en general.

Ofrecer alimentos hidratantes es otra forma de aumentar la ingesta de líquidos. Las frutas y verduras aprobadas por el CACFP como las naranjas, las mandarinas, las manzanas, los pepinos y los pimientos, tienen un alto contenido de agua y pueden aumentar la ingesta de líquidos. Los alimentos calientes también pueden ser útiles durante el clima frío: los caldos, las sopas de verduras y la avena preparada con leche o agua pueden ser reconfortantes e hidratantes, a la vez que cumplen con los requisitos del patrón de comidas.

Evite depender de bebidas azucaradas como el chocolate caliente o los jugos de frutas para hidratarse. Si bien pueden ser tentadoras en invierno, contribuyen a la ingesta innecesaria de azúcares añadidos. En su lugar, opte por leche, agua o jugo 100% natural durante las comidas y almuerzos para agregar variedad sin comprometer la nutrición.

Por último, fomente la hidratación mediante la rutina. Por ejemplo, incluya pausas para beber agua en su horario, al igual que programe el lavado de manos. ¡Dé ejemplo hidratándose! Los niños suelen beber más cuando ven a los adultos hacerlo.

Resumen de Recomendaciones:

- Ofrezca agua durante todo el día, no solo en las comidas..
- Incluya frutas y verduras hidratantes en los menús.
- Sirva alimentos calientes e hidratantes como sopas y avena.
- Elija opciones de bebidas bajas en azúcar o sin azúcar.
- Haga que la hidratación sea divertida con recordatorios adaptados a los niños.

Mantenerse hidratado durante el invierno ayuda a que los niños estén cómodos, con energía y listos para aprender y jugar. Incluso en los días más fríos, prestar un poco más de atención a la ingesta de agua marca una gran diferencia.

La hidratación en invierno requiere recordatorios más intencionados:

- **Asegúrese de que el agua esté fácilmente accesible durante todo el día, especialmente durante el juego activo y después de estar al aire libre.**
- **Añada elementos visuales atractivos para los niños cerca del bebedero, como la imagen de un muñeco de nieve bebiendo agua, para que les resulte divertido.**
- **Incluya pausas para beber agua en su horario.**
- **Dé ejemplos de hidratación. Los niños suelen beber más cuando ven a los adultos hacerlo.**



Copo de Nieve de Plato de Papel (Sin Desastres)

- Platos de papel
- Bolsas para congelar
- Pintura blanca, plateada y azul
- Brillantina (opcional)

PASO 1

Doble cada plato de papel por la mitad, luego otra vez por la mitad y después una vez más. Recorte muchos triángulos y semicírculos y luego abra los platos. Algunos niños quizás puedan hacerlo solos.

PASO 2

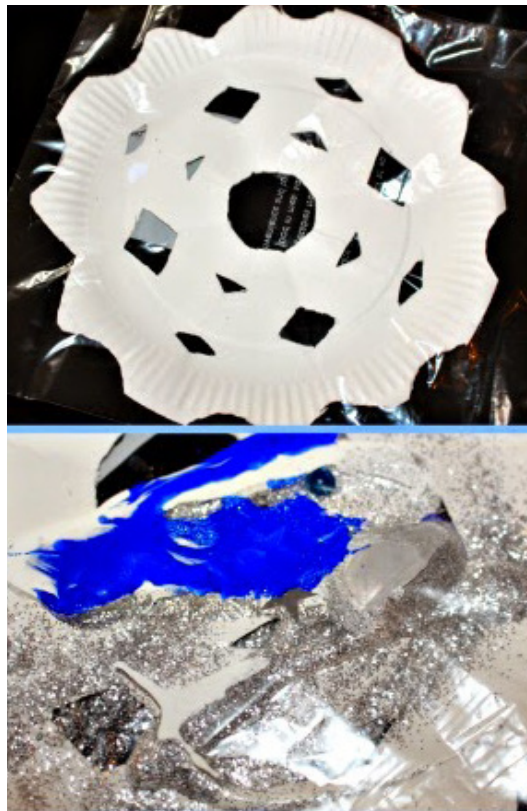
Meta un copo de nieve en una bolsa para congelar y échele un chorrito de pintura acrílica blanca, azul y plateada, junto con una pizca de brillantina.

PASO 3

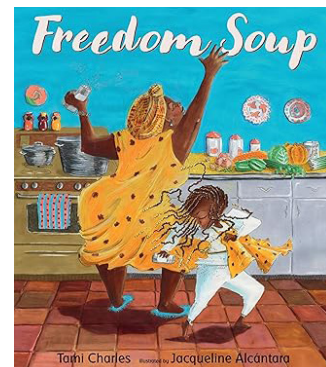
Cierre la bolsa y extienda la pintura sobre el plato de papel con las manos. Al extenderse, los colores se mezclan creando multitud de dibujos..

PASO 4

A medida que vaya terminando cada copo de nieve de papel, sáquelos de la bolsa del congelador y déjelos secar.

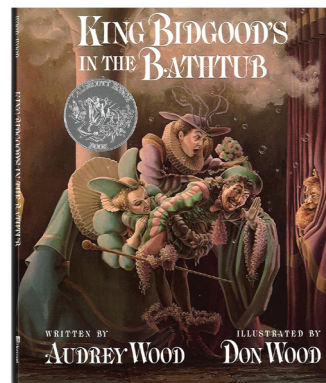


¡Ya es enero! Aquí tienen algunos clásicos divertidos para celebrar lo que trae enero: ¡El mes de la sopa, la hibernación y el Día Nacional del Baño de Burbujas!



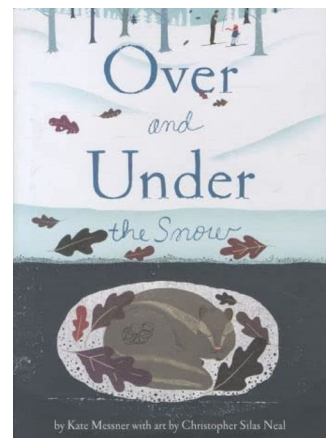
Freedom Soup

por Tami Charles (Autora),
Jacqueline Alcántara (Ilustradora)



King Bidgood's in the Bathtub

por Audrey Wood (Autora),
Don Wood (Ilustrador)



Over and Under the Snow
Kate Messner (Autora)

Respirar con Facilidad: Cómo Mejorar la Calidad del Aire Interior en Invierno

Cuando bajan las temperaturas, los centros de cuidado infantil suelen mantener las ventanas cerradas y la calefacción encendida para conservar un ambiente cálido y confortable. Sin embargo, la menor circulación de aire fresco puede afectar la calidad del aire interior, sobre todo en centros concurridos donde los niños pasan muchas horas al día. Prestar atención a la calidad del aire interior puede ayudar a reducir las enfermedades, mejorar el confort y favorecer el bienestar general de los niños y el personal a su cargo.

POR QUÉ ES IMPORTANTE LA CALIDAD DEL AIRE INTERIOR

Los niños respiran más aire en proporción a su tamaño que los adultos, lo que los hace más vulnerables a los contaminantes en ambientes interiores. En invierno, algunos problemas comunes de la calidad del aire en interiores incluyen polvo, moho, vapores químicos y la acumulación de dióxido de carbono debido a la ventilación limitada. Estos factores pueden contribuir a irritación respiratoria, dolores de cabeza, fatiga y una mayor susceptibilidad a resfriados y síntomas de asma.

MEDIDAS PRÁCTICAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DEL AIRE

- 1. Aumentar la Circulación del Aire:** Aunque parezca contradictorio, abrir una ventana durante solo 5-10 minutos varias veces al día puede mejorar significativamente la ventilación. Si hace demasiado frío, abrir las puertas entre habitaciones también puede ayudar a que circule el aire.
- 2. Utilice Purificadores de Aire o Filtros para Sistemas de Climatización (HVAC):** Si su centro utiliza un sistema de climatización, revise y reemplace los filtros con regularidad, idealmente cada 1 a 3 meses. Busque filtros de alta eficiencia con clasificación MERV 8 a 13. Los purificadores de aire HEPA portátiles también pueden ser útiles en salas con mucha actividad.
- 3. Reduzca la Exposición a Productos Químicos:** Elija productos de limpieza sin fragancia y sin aerosol. Use limpiadores y desinfectantes solo cuando sea necesario y cuando no haya niños en la habitación. Guarde los materiales de arte y los marcadores que emiten vapores en recipientes cerrados.
- 4. Control de la Humedad:** Limpie los derrames inmediatamente, revise baños y cocinas para detectar fugas y considere usar un deshumidificador en áreas húmedas. Un buen control de la humedad ayuda a prevenir la aparición de moho.
- 5. Fomente el Lavado de Manos:** Una mejor calidad del aire también significa menos gérmenes en el aire. El lavado de manos frecuente reduce la propagación de virus, lo que contribuye a mantener ambientes interiores más saludables.



UN INVIERNO MÁS SALUDABLE EN CASA

Las pequeñas mejoras en la calidad del aire interior se acumulan y contribuyen a reducir las enfermedades, crear ambientes más tranquilos y mejorar el bienestar diario de todos. Favorecer un aire más limpio es una forma más de ayudar a que los niños prosperen.

Enero 2026

Envíe las respuestas del cuestionario a su monitor de campo para recibir crédito de capacitación GRATIS.

No envíe el cuestionario por correo o por correo electrónico a la oficina de ACD.

1. Se puede animar a los niños a beber más agua en invierno de las siguientes maneras:

- a. Facilitando el acceso al agua
- b. Dando ejemplo de hidratación
- c. Haciendo pausas para beber agua
- d. Todas las anteriores

2. Una olla de cocción lenta de tamaño promedio tiene una capacidad de ___ cuartos de galón.

- a. 2
- b. 4
- c. 6
- d. 8

3. Una de las tareas más importantes del cumplimiento anual es la actualización de los formularios de inscripción.

- a. Verdadero
- b. Falso

4. La reducción de la circulación de aire fresco no afecta la calidad del aire interior.

- a. Verdadero
- b. Falso

5. Un ciclo de menús es un conjunto planificado de comidas que se repiten diariamente.

- a. Verdadero
- b. Falso

6. Al cerrar por un día festivo, no es necesario registrarlo en My Food Program.

- a. Verdadero
- b. Falso

7. Los niños respiran más aire en proporción a su tamaño que los adultos.

- a. Verdadero
- b. Falso

8. ¿Cuándo se debe registrar la asistencia?

- a. Cuando los niños llegan
- b. Al final del día
- c. Cuando los niños se van
- d. Tanto a como b

9. Lavarse las manos con frecuencia reduce la propagación de virus.

- a. Verdadero
- b. Falso

10. La rotación de menús con un ciclo de menús puede:

- a. Ser difícil
- b. Ayudar a evitar la monotonía del menú
- c. Controlar la selectividad alimentaria
- d. Ser difícil de registrar

11. ¿Cuándo debo reportar un cierre en My Food Program?

- a. Días festivos
- b. Excursiones escolares
- c. Vacaciones
- d. Todas las anteriores

12. Consumir alimentos hidratantes no aumenta la ingesta de líquidos.

- a. Verdadero
- b. Falso

13. Se debe informar de los cierres después de que sucedan.

- a. Verdadero
- b. Falso**

14. Entre los alimentos hidratantes se incluyen pepinos, pimientos y ____, entre otros.

- a. Atún
- b. Mantequilla de cacahuete
- c. Galletas saladas
- d. Naranjas

15. Los formularios de inscripción al CACFP deben actualizarse cada dos años.

- 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 50 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