# potpourri

Julio 2022

Volumen 49 | Número 7

acd

La Asociación para el Desarrollo de Niños enseña a padres de familia y a proveedores de cuidado infantil sobre la nutrición para promover el desarrollo de niños e inculcarles hábitos alimentarios saludables de por vida.

**MÍCHIGAN**
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@acdkids.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@acdkids.org

**Diseño gráfico, redacción y evaluación de recetas**
Donna Duwell

**Traducción al español**
Rebecca Feuka

**Edición**
Val Crafts

**Otras contribuciones**
Allison Stock, dietista registrada

*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. De conformidad con las leyes federales de derechos civiles así como los reglamentos y las políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados y las instituciones que participan en o administran programas del USDA discriminen por razones de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad o en represalia por actividades previas relacionadas con derechos civiles en cualquier programa o actividad realizado o financiado por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (el braille, letras grandes, cintas de audio, Lenguaje de Señas Americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron sus beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o con discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en idiomas distintos al inglés. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el formulario AD-3027 de Denuncia de Discriminación en un Programa de USDA, disponible en línea en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA y proporcione toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o 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: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. (Revisado 11/2015)
Este proyecto se financia al menos en parte con fondos del USDA a través del Departamento de Educación de Míchigan o la Junta de Educación del Estado de Illinois.

# ÍNDICE

**2** Anuncios de ACD

**3** Recetas destacadas
*Arándanos azules a montones*

**4** Comidas y menús
*Requisitos de CACFP e ideas para una semana*

**5** Todo sobre los antioxidantes
*¡Comamos el arcoíris!*

**6** En la cocina con ACD
*La guía de ACD de almacenamiento de frutas y verduras frescas*

**7** Página de actividades

**8** Receta extra
*Arándanos azules deshidratados*

**9** Cómo marcar la diferencia en las vidas de niños

**10** La compra de comestibles con un presupuesto limitado

**11** Prueba de Potpourri

**12** Calendario mensual

## ANUNCIOS DE ACD

### SE BUSCAN EXCEPCIONALES PROVEEDORES DE CUIDADO INFANTIL

ACD está muy orgullosa de sus proveedores de cuidado de niños. Todos ustedes aportan diferentes habilidades y talentos al programa de alimentos.

Quisiéramos compartir sus conocimientos con el mundo. Si les gustaría que sus guarderías aparecieran en una edición futura de Potpourri, los invitamos a mandar un correo electrónico a potpourri@acdkids.org y los contactaremos para programar una entrevista. Una imagen vale más que mil palabras, así que los animamos a incluir fotografías para publicar con los artículos.

No se pierdan esta oportunidad para mostrar sus guarderías al mundo. ¡Comuníquense con nosotros hoy mismo!

**EN LA PORTADA** **De izquierda a derecha:**
**A Kaidence, de 4 años, le gusta la lectura, la música y las princesas de Disney.**
**A Aubrey, de 5 años, le gusta jugar al aire libre, leer y las carreras de obstáculos.**
**A Marilyn, de 2 años, le gustan los caballos, jugar al aire libre y recolectar dientes de león.**

# Arándanos azules a montones

## Julio es el Mes Nacional del Arándano Azul

### Sopa fría de arándanos azules

*Esta sopa de verano refrescante, bonita y rápida es una mezcla de arándanos, jugo de manzana y yogur bajo en grasa con hojas de menta fresca encima.*

2 tazas de arándanos azules frescos (2 contenedores de 6 oz)
1 taza de jugo de manzana 100 %
1 1/2 tazas de yogur natural bajo en grasa
1 cdta. de canela
Hojas de menta fresca para adornar

1. Enjuague las bayas y conserve algunas para usar como guarnición.
2. Mezcle los demás ingredientes en un procesador de alimentos o una licuadora.
3. Sirva de inmediato.
4. Cubra con hojas de menta o arándanos, si desea.

**✔ Carne o sustituto de carne**
**✔ Fruta**

*Fuente y foto: myplate.gov*

### Ensalada de col rizada y aguacate con arándanos azules y *edamame*

*Llena de frutas y verduras de abundantes nutrientes, esta ensalada estilo California es una deliciosa manera de consumir vitaminas.*

6 tazas de col rizada sin tallos, toscamente picada
1 aguacate picado
1 taza de arándanos azules
1 taza de tomates cereza amarillos partidos por la mitad
1 taza de *edamame* [soja verde fresca] sin cáscara
¼ taza de almendras rebanadas y tostadas
½ taza de queso de cabra desmenuzado (2 onzas)
¼ taza de aceite de oliva
3 cdas. de jugo de limón
1 cda. de cebollín finamente picado
1 ½ cdtas. de miel
1 cdta. de mostaza Dijon
1 cdta. de sal

**Paso 1**
Coloque la col rizada en un tazón grande y masajee con las manos para suavizar. Incorpore el aguacate, los arándanos, los tomates, el *edamame*, las almendras y el queso.
**Paso 2**
En un tazón pequeño o en un frasco con una tapa bien ajustada combine el aceite, el jugo de limón, el cebollín, la miel, la mostaza y la sal. Bata o agite bien.
**Paso 3**
Salpique la ensalada con la vinagreta y mezcle para combinar todos los ingredientes.

**✔ Verdura**
**✔ Fruta**

*Fuente: eatingwell.com*

### Paletas heladas de yogur de arándano azul

*Una merienda de verano perfecta para niños que requiere solo 3 ingredientes: arándanos, bananas y yogur.*

1½ bananas
16 oz. de yogur griego
4½ oz. de arándanos azules

Prepare todos los ingredientes y coloque en una licuadora.

Mezcle hasta conseguir una consistencia suave.

Para terminar, llene un molde para paletas con la mezcla de yogur y coloque en el congelador.

Congele por aproximadamente 6 horas antes de servir.

**✔ Carne o sustituto de carne**
**✔ Fruta**

*Fuente y foto: creativenourish.com*

# Requisitos de CACFP e ideas para una semana

| REQUISITOS | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO**<br>**1. Cereal, producto de panificación, carne *O BIEN* un sustituto de carne**<br>**2. Fruta o verdura**<br>**3. Leche**<br>*Es posible sustituir carne por un cereal o producto de panificación hasta 3 veces por semana.* | 1. Tortilla francesa de queso<br>2. Peras<br>3. Leche | 1. Tostada francesa integral<br>2. Frambuesas*<br>3. Leche | 1. Huevos revueltos<br>2. Toronja<br>3. Leche | 1. Jamón<br>2. Naranjas<br>3. Leche | 1. Pan tostado integral<br>2. Arándanos azules*<br>3. Leche |
| **ALMUERZO O CENA**<br>**1. Carne o sustituto de carne**<br>**2. Cereal o producto de panificación**<br>**3. Verdura**<br>**4. Fruta o verdura**<br>**5. Leche** | 1. Mantequilla de cacahuete<br>2. Panecillos integrales<br>3. Coliflor<br>4. Champiñones<br>5. Leche | 1. Frutos secos*<br>2. Pan integral para hamburguesas<br>3. Remolachas<br>4. Ensalada de repollo<br>5. Leche | 1. Queso<br>2. Espagueti integral<br>3. Hojas de nabo<br>4. Col rizada<br>5. Leche | 1. Queso *cottage*<br>2. Cebada integral<br>3. Tomates<br>4. Frijoles de cera amarillos<br>5. Leche | 1. Mantequilla de fruto seco<br>2. Fideos de huevo<br>3. *Bok choy*<br>4. Calabaza de bellota<br>5. Leche |
| **MERIENDAS**<br>*En cada merienda se deben incluir dos de los siguientes grupos alimentarios:*<br>**1. Carne o sustituto de carne**<br>**2. Cereal o producto de panificación**<br>**3. Fruta**<br>**4. Verdura**<br>**5. Leche** | 1. Palitos de pescado<br>2. Kiwi<br><br>1. Plátano maduro<br>2. Leche | 1. *Waffles* integrales<br>2. Leche<br><br>1. *Edamame* [soja verde fresca]*<br>2. Toronja | 1. Galletas Graham<br>2. Moras negras*<br><br>1. Frijoles negros<br>2. Leche | 1. Bananas<br>2. Leche<br><br>1. Pan integral<br>2. Mantequilla de cacahuete | 1. Apio<br>2. Ensalada de frutas<br><br>1. Pan de calabaza integral<br>2. Leche |

## BANDERA DE SANDÍA

Para cada bandera:

1 pedazo grande de sandía fresca

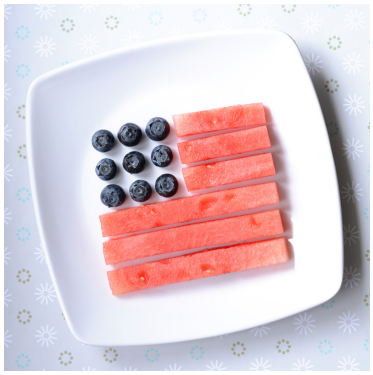
9 arándanos azules*

Un cuchillo de cocina filoso (supervise a los niños si va a dejar que ellos corten)

Quiten la cáscara a la sandia de modo que queden con un pedazo perfectamente cuadrado.

Corten el cuadro en tiras delgadas, 3 largas y 3 cortas, y transfieran a un plato.

Para crear la bandera, coloquen los nueve arándanos justo al lado de las tres tiras de sandía cortas.



**✔ Fruta**

*Fuente y foto: www.kixcereal.com*

** Este alimento supone un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años.*

## Consejo para ahorrar dinero

*Busque productos en los estantes inferiores y en los pasillos a lo largo del perímetro de los supermercados. Se suelen colocar los productos de marca a nivel de la vista para que los compremos automáticamente sin buscar mejores precios.*

## Consejo de cocina

*En vez de lavar sus verduras antes de recortarlas, invierta el proceso. La ventaja de enjuagar o remojarlas luego de quitarles los tallos es que se limpian a la vez las partes interiores y exteriores de verduras que muchas veces llevan suciedad en todas partes, como las coles de Bruselas. Así ahorrará tiempo por no tener que lavarlas dos veces.*

*Fuente y foto: www.eatthisnotthat.com*

# Todo sobre los antioxidantes: ¡comamos el arcoíris!

Probablemente ha escuchado la palabra «antioxidantes», pero ¿por qué son importantes?

Según el Mayo Clinic, los antioxidantes son sustancias que posiblemente protegen nuestras células contra radicales libres, estos siendo moléculas que se cree jugar un papel en el desarrollo de la cardiopatía, el cáncer y otras enfermedades. Los radicales libres resultan de la exposición al humo de tabaco, a la radiación y a ciertos tipos de infecciones bacterianas, fúngicas y víricas.

Se encuentran antioxidantes en diversas frutas, verduras, frutos secos y semillas. Ciertas vitaminas contenidas en ellos, como las C y E en particular, son antioxidantes poderosos. Consideremos los arándanos azules, por ejemplo; una taza contiene aproximadamente el 95 % de la ingesta diaria recomendada (IDR) de vitamina C de niños de 1 a 3 años, y el 57 % de la IDR de niños de 4 a 8 años.

Otras fuentes de vitamina C incluyen los pimientos amarillos, los melones cantalupos, la col rizada, los kiwis, el brócoli, las coles de Bruselas, los limones, el repollo morado, las fresas y las naranjas. La vitamina E se halla en las semillas de girasol, las almendras, los cacahuetes, el salmón, los aguacates, los pimientos rojos, los mangos y los kiwis. Como podemos ver de estos ejemplos, los alimentos que contienen antioxidantes también poseen colores vivos y brillantes.

Una manera divertida de familiarizar a niños con los antioxidantes es utilizar el concepto de un arcoíris para explicar que todos sus colores son representados por alimentos con antioxidantes.

Rojo (pimientos rojos, fresas)
Anaranjado (cantalupos, salmón, naranjas)
Amarillo (limones, mangos, pimientos amarillos)
Verde (col rizada, kiwis, brócoli, coles de Bruselas, aguacates)
Azul e índigo (arándanos azules)
Violeta (repollo morado)

También puede explicarles que los antioxidantes son «los buenos» que protegen a nuestros cuerpos de «los malos», como el humo y los gérmenes.

Pruebe estas ideas para meriendas llenas de antioxidantes:

Fresas cubiertas con mantequilla de semilla de girasol
Tiras de pimiento amarillo y rojo con aguacate machacado para mojar
Rodajas de kiwi y mango con yogur

La gama de oportunidades para comer antioxidantes es tan amplia como un arcoíris, y servir platos coloridos es una buena manera de comenzar.

*Fuentes: Allison Stock, dietista registrada; Healthline; base de datos nutricionales del USDA*
*Imagen cortesía de: health.harvard.edu*

# La guía de ACD de almacenamiento de frutas y verduras frescas

Es frustrante, por decir lo menos, cuando nuestras frutas y verduras se echan a perder antes de que podamos comerlas, en particular por el dinero gastado en alimentos que solo terminan en la basura.

A continuación, le ofrecemos una tabla de información útil sobre cómo guardar sus productos agrícolas de la mejor manera.

## DÓNDE GUARDAR FRUTAS Y VERDURAS

| A TEMPERATURA AMBIENTE | MADURAR SOBRE EL MOSTRADOR Y LUEGO PASAR AL REFRIGERADOR | EN EL REFRIGERADOR |
|---|---|---|
| Bananas | | Manzanas |
| Albahaca | | Espárragos |
| Pepinos | | Arándanos azules |
| Berenjenas | Albaricoques | Elotes enteros |
| Ajo | Aguacates | Brócoli |
| Toronjas | Kiwis | Coles de Bruselas |
| Judías verdes | Mangos | Repollo |
| Limones | Melones | Zanahorias |
| Limas | Nectarinas | Coliflor |
| Cebollas | Papayas | Cerezas |
| Naranjas | Melocotones | Cilantro |
| Papas | Peras | Verduras de hoja verde oscura |
| Calabazas de verano | Piña | Uvas |
| Batatas | Ciruelas | Puerros |
| Sandía | | Lechuga |
| Calabazas de invierno | | Perejil |
| Calabacín | | Guisantes |
| | | Granadas |
| | | Frambuesas |
| | | Fresas |

*Fuente y foto: eatingwell.com*

## Títeres de bolsa de papel

Bolsas de papel pequeñas
Cartulina
Tijeras de seguridad para niños
Pegamento
Crayones o marcadores
Hilo, pompones, lentejuelas, purpurina, fieltro

1. Corte de la cartulina círculos, cuadrados, triángulos y rectángulos, o bien imprima plantillas de títeres en línea.
2. Pida que los niños coloreen las formas o plantillas.
3. Haga que las peguen a las bolsas de papel. Los rasgos superiores de la cara deberían pegarse encima de la base doblada de la bolsa de papel, mientras que la boca o barbilla va pegada debajo de la solapa.
4. Anime a los niños a usar hilo, pompones, lentejuelas, purpurina, fieltro u otro material para decorar sus títeres.

*Fuente y foto: bethebestnanny.com*

## Cómo dirigir un pequeño negocio
### El seguro comercial

No importa lo cuidadoso que sea, a veces los accidentes suceden, por lo que el seguro representa una parte importante de la gestión de un pequeño negocio. Considere los siguientes tipos para el suyo:

- Propiedad
- Protección contra delitos
- Ingresos de negocios
- Responsabilidad
- Avería de equipos

Aunque reducir sus primas de seguro pueda ayudarlo a ahorrar dinero a corto plazo, definitivamente vale la pena pagar por una buena cobertura para así no arriesgar la quiebra de su negocio.

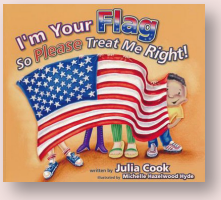
*Fuente: himama.com*

## CLUB DE LIBROS de ACD

***Aprendamos sobre las banderas***

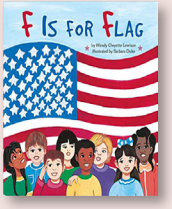
### Libros en inglés

**LIBRO ILUSTRADO**
*I'm Your Flag so Please Treat me Right!*
*de Julia Cook*




Una historia contada por la bandera de los Estados Unidos.

**LECTURA FÁCIL**
*F is for Flag*
*de Wendy Cheyette Lewison*



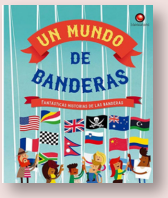

Este libro explora los varios significados de una sola bandera.

### Libros en español

**LIBRO ILUSTRADO**
*Todos los países, capitales y banderas del mundo*
*de José Alonso T.R.*

Hechos interesantes sobre el mundo a nuestro alrededor, divididos en capítulos sobres los países transcontinentales, las banderas, las ciudades capitales y más.

**LECTURA FÁCIL**
*Un mundo de banderas*
*de Clive Gifford*




Aprendan sobre las historias fascinantes detrás de varias banderas y sus usos.

# RECETA EXTRA

## Arándanos azules deshidratados

**Ingredientes requeridos:** ½ taza de arándanos azules frescos

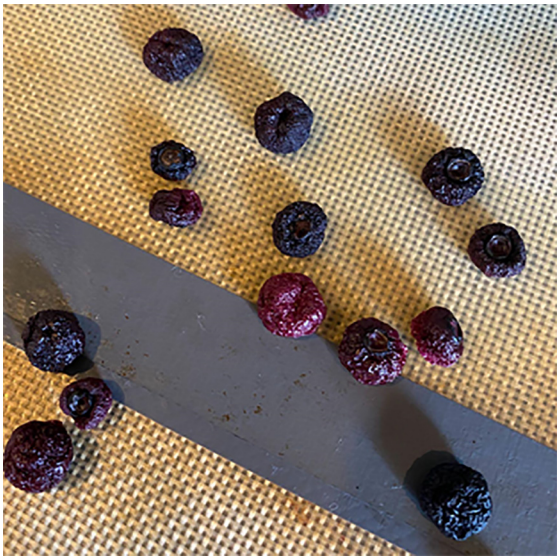
1. Caliente un horno convencional a 210 ºF.
2. Mientras se calienta el horno, enjuague la fruta bajo agua fría y coloque sobre una toalla de papel para que se seque.
3. Transfiera los arándanos a una bandeja para hornear cubierta con papel de horno o una lámina de silicona.
4. Hornee entre 2 y 4 horas, dependiendo del tamaño de las bayas. (*Se habrán terminado de cocinar cuando parezcan pasas, pero un poco más hinchadas, como en la imagen más abajo.*)
5. Saque del horno y deje que se enfríen a temperatura ambiente antes de servir.

**Rinde**: 1/4 taza de arándanos deshidratados

**Datos de nutrición** (por cada porción de ¼ taza): 42 calorías, 0.24 gramos de grasa, 11 gramos de carbohidratos, 1.7 gramos de fibra, 0.5 gramos de proteína. *Fuente:* *USDA Nutrient Database*

Los arándanos deshidratados pueden aportar una agradable dulzura a mezclas de frutos secos, a avena, a yogur o también son deliciosos solos. Recuerde que la fruta seca (incluidos los arándanos azules deshidratados) se reembolsa por el doble del volumen servido; por ejemplo, 1/4 taza de arándanos deshidratados se acredita como 1/2 taza de fruta.

**Tome en cuenta**: Hay que partir las bayas grandes por la mitad para prevenir atragantamiento entre los niños menores de 4 años.



**Fruta**

*Fuente y foto: Allison Stock, dietista registrada*

# CÓMO MARCAR LA DIFERENCIA EN LAS VIDAS DE NIÑOS

Julio es el Mes Nacional de Marcar la Diferencia en las Vidas de Niños. Este movimiento político comunitario fue creado por un hombre llamado Kim Ratz en 2006, quien quería que la gente reconociera que tener una influencia en las vidas de niños ayuda a la sociedad en conjunto a largo plazo.

El enfoque del movimiento del Sr. Ratz era concientizar a los padres de familia, a los docentes y a los cuidadores de cuidado infantil, así como al público en general. Hay un gran número de niños que requieren asistencia, por lo que el objetivo es animar a todas las personas a ofrecerse para ayudar al menos uno de ellos. Los niños en orfanatos, albergues de refugio y familias abusivas son particularmente necesitadas.

Ciertamente, ayudar a niños requiere de esfuerzo, pero pueden ser sus propios hijos, los de un vecino o de un amigo. Hay varias maneras de contribuir:

- Simplemente hablar con ellos. A veces lo único que se requiere para hacer que un niño se sienta cuidado es un poco de tiempo y atención, así que platique con los niños en su vida y pase tiempo con ellos.
- Comprometerse a protegerlos. Si en algún momento presencia un acto de abuso o negligencia infantil, es imperativo denunciarlo con las autoridades. Pero asegúrese de estar bien informado sobre la situación, pues el contexto es crítico.
- Donar a fundaciones para niños. Busque organizaciones que correspondan con sus propios intereses, haga donaciones y anime a otras personas a dar, también.

## *Algunas maneras de participar este julio:*

Celebrar a los niños: Es nuestra responsabilidad protegerlos y proveerles de una vida en que puedan prosperar. Nadie debería tener que perderse la experiencia de su niñez.

Celebrar el futuro: Cada mañana nos ofrece la esperanza de un día mejor. Los niños son nuestro futuro y al hacer que la vida sea mejor para ellos, automáticamente procuramos que sea mejor para todos.

Celebrar el positivismo: A veces las cosas se ven tan oscuras que no nos damos cuenta de la luz que tenemos enfrente de nosotros. Mantener eso presente refleja un positivismo que todos necesitamos, especialmente nuestros pequeños.

*Fuente: nationaltoday.com Imagen cortesía de: stock.adobe.com*

# LA COMPRA DE COMESTIBLES CON UN PRESUPUESTO LIMITADO

El costo de la comida, al igual que todo, ha subido en los últimos meses, así que les ofrecemos 5 consejos para ayudarlo a gastar dentro del presupuesto.

PLANIFICAR SUS COMIDAS
Utilice las sugerencias de la página 4 para planear sus comidas y consulte los anuncios del supermercado para ver los productos de oferta que ofrecen.

IR DE COMPRAS CON UNA LISTA
Tener una lista simplifica sus visitas a la tienda y previene las compras impulsivas. Cuando le es posible, compre sus comestibles al por mayor para ahorrar dinero.

COMPRAR PRODUCTOS CONGELADOS O ENLATADOS
Las frutas y verduras congeladas son una alternativa saludable a las frescas, son más baratas y duran más tiempo. Antes de comprar productos enlatados, siempre revise sus etiquetas para evitar aquellos con exceso de azúcar, sal o calorías vacías.

AHORRAR CON CUPONES
Con tan solo cinco cupones por semana de 50 centavos cada uno, ahorraría más de $100 al año.

COMPRAR PRODUCTOS DE MARCA DEL SUPERMERCADO
Es posible ahorrar entre el 20 % y el 30 % del costo de sus comestibles comprando marcas genéricas o de la tienda.

Reducir sus gastos en alimentos y aun servir comida saludable requiere un poco de planificación y creatividad, ¡pero sin duda es posible!

*Fuente: cdc.gov, imagen cortesía de: stock.abode.com*

## POR MOTIVO DEL DÍA DE LA INDEPENDENCIA LAS OFICINAS DE ACD ESTARÁN CERRADAS EL LUNES, 4 DE JULIO DE 2022

*Imagen cortesía de: Cristina Glebova de Unsplash.com*

# Prueba de Potpourri de julio de 2022

Tome la siguiente prueba y entregue sus respuestas a su monitor o monitora de campo de ACD para recibir crédito GRATIS de capacitación. Se ruega que no las envíe a la oficina de ACD.

1. Se cree que los antioxidantes protegen nuestras células de radicales libres.
 a. Verdadero
 b. Falso

2. Los radicales libres son _____ que posiblemente juegan un papel en el desarrollo de enfermedades.
a. Átomos
b. Moléculas
c. Vitaminas
d. Células

3. IDR significa:
a. Índice dietética reglamentada
b. Ingesta diaria requerida
c. Ingesta diaria recomendada
d. Ingredientes deliciosos y raros

4. Una taza de arándanos azules contiene el ___ de la IDR de vitamina C para niños de 1 a 3 años.
a. 65 %
b. 75 %
c. 85 %
d. 95 %

5. Una taza de arándanos azules contiene el 57 % de la IDR de vitamina C para niños de ___ años.
a. 1 a 3
b. 4 a 6
c. 4 a 8
d. 4 a 12

6. Se recomienda guardar el calabacín en el refrigerador.
a. Verdadero
b. Falso

7. ¿Cuál alimento no se debería conservar a temperatura ambiente?
a. Los guisantes
b. Las cebollas
c. Las toronjas
d. Las papas

8. Algunas frutas y verduras se pueden dejar sobre el mostrador de la cocina y luego ser guardadas en el refrigerador cuando maduren.
a. Verdadero
b. Falso

9. ¿Cómo se deberían guardar las fresas?
a. A temperatura ambiente
b. En el congelador
c. En el refrigerador
d. Primero en el mostrador y luego en el refrigerador cuando estén maduras

10. Es aconsejable minimizar sus primas de seguro para ahorrar dinero.
a. Verdadero
b. Falso

11. ____ creó un movimiento político comunitario por el cual julio fue designado el Mes de Marcar la Diferencia en las Vidas de Niños.
a. Ken Ratz
b. Kim Ratz
c. Kim Rank
d. Ken Rink

12. El movimiento mencionado arriba comenzó en ____.
 a. 2005
 b. 2006
 c. 2007
 d. 2008

13. ¿Cuál de las siguientes no es una manera sugerida de influir en las vidas de niños?
a. Hablar con ellos
b. Crear un *podcast*
c. Comprometerse a protegerlos
d. Hacer donaciones a fundaciones para niños

14. Es posible ahorrar dinero comprando alimentos congelados o enlatados.
a. Verdadero
b. Falso

15. Se puede ahorrar ____ del costo de comestibles comprando marcas del supermercado.
a. Entre el 10 y el 20 %
b. Entre el 20 y el 30 %
c. Entre el 30 y el 40 %
d. Entre el 40 y el 50 %

CHANGE SERVICE REQUESTED

Non-Profit Org.
**U.S. Postage PAID**
Lansing, MI
Permit No. 401

La Asociación para el Desarrollo de Niños enseña a padres de familia y a proveedores de cuidado infantil sobre la nutrición para promover el desarrollo de niños e inculcarles hábitos alimentarios saludables de por vida.

# JULIO 2022

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 1 DÍA DE LA ESTAMPILLA<br>El primer sello postal se emitió en 1847. |
| 4 CIERRE DE LAS OFICINAS DE ACD<br>¡Feliz Día de la Independencia! | 5 DÍA DE HAWAII<br>Hawaii fue el 50º estado en incorporarse al país. | 6 FLOR DE JULIO<br>La flor del mes de julio es la consuelda. | 7 DÍA DE LOS MACARRONES<br>Hoy hagan manualidades usando macarrones secos. | 8 DÍA DE LA PALETA<br>Congelen jugo de fruta 100 % para hacer una merienda especial y refrescante. |
| 11 DÍA DE LA MAGDALENA DE ARÁNDANOS AZULES<br>Julio también es el Mes Nacional del Arándano Azul. | 12 DÍA DE LA BOLSA DE PAPEL<br>Las bolsas de papel son buenas como material para hacer títeres. | 13 DÍA DE APRECIACIÓN DE LA VACA<br>Hoy disfrácense de vacas. | 14 DÍA DE LA CINTA MÉTRICA<br>Es divertido medir cosas. | 15 DÍA DE DONAR UN OBJETO<br>Se siente bien dar a otras personas. |
| 18 PIEDRA NATAL<br>La piedra natal asignada al mes de julio es el rubí. | 19 DÍA DE LA LUNA<br>En 1969, Neil Armstrong fue la primera persona en pisar la Luna. | 20 DÍA DE PENNSYLVANIA<br>Pennsylvania fue el segundo estado en unirse a los EE UU. | 21 DÍA DE SER ALGUIEN ESPECIAL<br>Hoy marque la diferencia en la vida de otra persona. | 22 DÍA DEL MANGO<br>Los mangos contienen más vitamina C que las naranjas. |
| 25 DÍA DEL TIOVIVO<br>El primer tiovivo se creó en la década de 1840. | 26 DÍA DE LOS TÍOS<br>¡Celebre a su familia! | 27 DÍA DE NUEVA JERSEY<br>Nueva Jersey es el tercer estado de los Estados Unidos. | 28 DÍA DE LA HAMBURGUESA<br>McDonalds ha vendido más de 300 mil millones de hamburguesas. | 29 DÍA DE LA LLUVIA<br>Si tienen la oportunidad, hoy bailen en la lluvia. |