

potpourri

JULIO 2021
VOLUMEN 47 | NÚMERO 7

RECETAS DESTACADAS
Recetas para la parrilla

HÁBITOS SALUDABLES
La alimentación orgánica

PROBLEMAS DE SALUD
Enfermedades transmitidas en aguas recreativas



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 o 708.236.0863
 Fax: 708.236.0872
 Correo electrónico: Illinois@acdkids.org

Diseño, redacción, evaluación de recetas y formato
 Tia Wahl

Traducción al español
 Rebecca Feuka

Otras contribuciones
 Val Crafts

Potpourri es una publicación mensual de Association for Child Development [Asociación para el Desarrollo de Niños, o ACD por sus siglas en inglés], uno de los patrocinadores de Child and Adult Care Food Program [Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos, o CACFP]. Los centros de cuidado infantil y guarderías domésticas patrocinados por ACD para participar en el CACFP reciben Potpourri sin costo. Ninguna parte de Potpourri puede reimprimirse sin el consentimiento de ACD.

ARTÍCULOS DE PORTADA

4. **Recetas destacadas**
Recetas para la parrilla
8. **Hábitos saludables**
La alimentación orgánica
9. **Problemas de salud**
Enfermedades transmitidas en aguas recreativas

OTROS ARTÍCULOS

3. **Alimento destacado:**
Hojas de laurel secas
5. **Menús:** Ideas para una semana
6. **Desafíos de la niñez:**
La identificación de temperamentos
7. **Página de actividades**
Diversión al aire libre
10. **En las noticias**
Cómo determinar la equivalencia en onzas de cereales en CACFP

Sugerencias para maximizar su reembolso mensual

Como miembro del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP), tiene la ventaja de recibir reembolsos por alimentar a los niños de su guardería comidas y meriendas nutritivas mientras están bajo su cuidado. ¿Alguna vez se ha preguntado cómo sacar el mejor provecho de esos reembolsos?

A continuación le ofrecemos algunas sugerencias para maximizarlos todos los meses:

- ☑ **Marcar todos los días los alimentos integrales que sirve.** Puede comprobar que haya marcado las casillas necesarias antes de presentar su solicitud de reembolso con el uso de este informe útil en KidKare: vaya a *Reports* [Informes] --> *Meals and Attendance* [Comidas y asistencia] --> *Food Served* [Alimentos servidos].
- ☑ **Mandar sus formularios de inscripción a la agencia que corresponde a su estado.**
 - ☑ **Míchigan**
Correo electrónico: mifrontdesk@acdkids.org
Dirección postal: P.O. Box 1491 East Lansing, MI 48826
 - ☑ **Illinois**
Correo electrónico: illinois@acdkids.org
Dirección postal: P.O. Box 7130 Westchester, IL 60154
- ☑ ¿Este mes matriculó a nuevos niños en su guardería? ¿Presentó por ellos formularios de inscripción firmados?
- ☑ Recordar que **el jugo solo es reembolsable una vez al día.**
- ☑ **Ejecutar un informe de errores todos los meses** para ver avisos relativos a:
 - ☑ El vencimiento de los formularios de inscripción de niños
 - ☑ Comidas no aprobadas para un reembolso

**¿Se encuentra en un área asignada al Nivel II?
 ¡Tenemos buenas noticias!**



**Desde el 1 de julio del 2021 hasta el 30 de junio del 2022
 TODOS recibirán los reembolsos del Nivel I**

EN LA PORTADA: A Anahi, de tres meses, le gusta sentarse en su columpio y escuchar música. Según su madre, quien se refiere a ella como una «bebé maravillosa», le encanta cuando la gente le habla porque así puede practicar sus balbuceos.

Rosemary

Bay

HIERBAS Y ESPECIAS PARA USTED

La guía de Potpourri sobre hierbas y especias de cocina

HOJAS DE LAUREL SECAS

El laurel es una hoja pequeña proveniente del árbol del nombre bahía dulce. Conocido científicamente como *Laurus nobilis*, este árbol es originario de la región mediterránea del mundo y sus hojas aportan sabores complejos a platos como sopas, postres y salsas. En forma seca, el laurel es una especia compuesta por diferentes variedades tales como:

- Laurel de California
- Laurel de la India
- Laurel de Indonesia
- Laurel de las Antillas
- Laurel turco

Estos ingredientes aportan una fragancia sutil pero dulce a la comida a la que están incorporados. Se desaconseja agregar muchas hojas de laurel secas a su comida por lo que puede llegar a ser un aroma abrumador.

NUTRICIÓN

Las hojas de laurel secas contienen pequeñas cantidades de numerosas vitaminas y minerales de los cuales el cobre, el calcio y la vitamina C son los más prevalentes.

SELECCIÓN Y ALMACENAMIENTO

El laurel cultivado en casa debe ser cosechado y secado lentamente en la sombra y no bajo luz solar directa. Esta práctica ayuda a preservar los aceites esenciales que las hojas contienen. Una vez secadas, pueden agregarse enteras a comida o como copos molidos. El laurel seco y molido puede encontrarse en la sección de especias y condimentos de la mayoría de los supermercados. Pierde su sabor rápidamente, así que no debe guardarse durante más de un año.

PREPARACIÓN

Lo común es insertar hojas de laurel secas enteras dentro de los alimentos antes de cocinarlos para que estos absorben el sabor. Las hojas frescas tienen un sabor más fuerte, así que es recomendable usarlas en menores cantidades. Sin embargo, cocinar con laurel molido es la mejor manera de aprovechar su valor nutricional.

HECHOS SOBRE EL LAUREL SECO

- En la Grecia y Roma antigua, el laurel seco simbolizaba sabiduría, paz y protección.
- Es posible hacer de las hojas té de infusión de hierbas.
- Es un ingrediente esencial de ciertas salsas clásicas, tales como las de pan y tomate.
- También se utiliza para dar sabor a alimentos dulces como panes, natillas y cremas.

PAPAS AL HORNO CON ACEITE DE OLIVA Y LAUREL

- 8 papas rojas medianas
- ½ taza de aceite de oliva
- 40 hojas de laurel pequeñas
- 1 cucharada de sal marina gruesa
- 2 cucharaditas de hierbas provenzales*
- 1½ cucharaditas de pimienta negra agrietada

INSTRUCCIONES

Pre caliente el horno a 350 °F. Use un cuchillo pequeño y filoso para hacer en una papa 5 cortes verticales a lo ancho a igual distancia uno del otro que extiendan de un lado de la papa al otro (no la corte completamente). Repita con las demás papas. Colóquelas en una fuente de horno, agregue un poco de aceite y revuelva para cubrirlas. Inserte una hoja de laurel en cada corte de las papas. Mezcle la sal, las hierbas y la pimienta en un tazón pequeño y espolvoree sobre ellas. Ase hasta que estén tiernas, aproximadamente 55 minutos. Saque la fuente del horno y pre caliente el asador. Salpique las papas con el resto del aceite y ase por 4 minutos o hasta que empiecen a dorarse.

*Una mezcla de hierbas secas que se vende en tiendas de alimentos especiales y en la sección de especias de algunos supermercados. Es posible usar una combinación de tomillo seco, albahaca, ajedrea y semillas de hinojo como sustituto.

Fuentes: www.webmd.com/diet/health-benefits-bay-leaves#2, www.nutrition-and-you.com/bay-leaf.html, www.epicurious.com/recipes/food/views/potatoes-roasted-with-olive-oil-and-bay-leaves-108250

RECETAS PARA LA PARRILLA

BOCADILLOS ERIZADOS

INGREDIENTES

1/8 taza de arroz integral normal de grano largo, seco
 1 cucharadita de aceite de canola
 1½ cucharadas de cebolla pelada y picada
 ¾ taza de apio finamente picado
 1½ cucharaditas de ajo finamente picado
 1 libra de carne molida de pavo magra, cruda
 1 huevo batido
 5 cucharadas de arándanos secos picados
 ¾ taza de espinaca tierna picada
 1 cucharadita de salsa Worcestershire
 ½ cucharadita de sal
 ½ cucharadita de pimienta negra molida
 1 pizca de pimienta blanca molida
 6 panecillos integrales (pequeños)

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Agregue el arroz integral y ½ taza de agua a una olla pequeña y lleve a ebullición (se puede usar una arrocera añadiendo las mismas cantidades de arroz y agua). Baje el fuego. Tape y cocine hasta que el agua esté absorbida, unos 30-40 minutos. Remueva con un tenedor, tape y refrigere hasta que se enfríe por completo.
3. Caliente el aceite en una sartén pequeña. Cocine las cebollas, el apio y el ajo a fuego medio durante 5 minutos o hasta que estén tiernos. Retire del fuego, tape y refrigere hasta que se enfríen por completo.
4. Coloque en un tazón mediano el pavo, el huevo, los arándanos, la espinaca, la salsa Worcestershire, la sal, la pimienta, el arroz integral y las verduras salteadas. Mezcle bien y forme 6 medallones.
5. Cubra una bandeja grande para hornear con papel de horno y engráselo ligeramente con aceite de cocina. Coloque las hamburguesas sobre la bandeja a igual distancia la una de la otra.
6. Hornee por 20-25 minutos o hasta que alcancen una temperatura interna de 165 °F o mayor durante al menos 15 segundos. No las cocine de más. Saque del horno y coloque sobre panecillos integrales pequeños. Sirva de inmediato. Se pueden servir con cebolla, lechuga, tomate, ketchup y mostaza.

Rinde 6 sándwiches.

Un bocadillo proporciona 2 onzas de carne y el equivalente a una onza de granos.

ENSALADA DE POLLO O PAVO A LA BARBACOA

INGREDIENTES

1/3 taza de aderezo ranchero
 ¾ taza de cebolla finamente picada
 1 cucharadita de pimentón
 1½ cucharaditas de chile en polvo
 ¾ taza de ketchup
 1/8 cucharadita de ajo en polvo
 ¼ taza de azúcar morena
 1/8 taza de salsa de Worcestershire
 ¼ cucharadita de pimienta negra molida
 1½ cucharaditas de sal
 1¼ tazas de pollo o pavo cocido y picado
 ¼ taza de cebolletas picadas
 1/3 taza de cebolla morada picada
 ½ taza de apio finamente picado
 6 hojas de lechuga repollada
 6 rodajas de tomate
 6 panecillos integrales pequeños

INSTRUCCIONES

1. Para la salsa de barbacoa:
 - a. Combine la cebolla blanca, el pimentón, el chile en polvo, el ketchup, el ajo en polvo, la azúcar morena, la salsa Worcestershire, la pimienta y la sal en una olla sopera grande.
 - b. Hierva a fuego medio durante 15-20 minutos, removiendo de vez en cuando.
2. Agregue a un tazón grande la salsa de barbacoa, el aderezo ranchero, el pollo o pavo, el chile en polvo, las cebolletas, la cebolla morada y el apio picado. Revuelva bien, transfiera a una fuente de horno pequeña y coloque en el refrigerador.
Punto crítico de control: Procure que se enfríe a 40 °F o menos dentro de 4 horas.
3. Coloque una hoja de lechuga sobre cada plato.
4. Cubra con 2/3 taza de la ensalada de pollo (o pavo) a la barbacoa.
5. Coloque una rodaja de tomate encima.
6. Sirva sobre un panecillo integral.

Rinde 6 porciones.

2/3 taza de ensalada de pollo o pavo proporciona 3/8 taza de verduras y una onza de carne.

Fuentes: <https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/resource-files/PorcupineSlidersCACFPhomerecipe.pdf>, <https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/resource-files/Barbecue%20Chicken%20or%20Turkey%20Salad%206%20Servings.pdf>, <https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/resource-files/PorcupineSlidersCACFPhomerecipe.pdf>, <https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/resource-files/Barbecue%20Chicken%20or%20Turkey%20Salad%206%20Servings.pdf>

IDEAS PARA UNA SEMANA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DESAYUNO

1. Fresas
2. Cereal WGR para el desayuno
3. Leche

1. Mandarinas
2. Avena WGR
3. Leche

1. Bananas
2. «Waffle» [gofre]
3. Leche

1. Duraznos [melocotones]
2. Panqueques
3. Leche

1. Papas ralladas fritas
2. Bistec de jamón
3. Leche

ALMUERZO O CENA

HAMBURGUESAS

1. Hamburguesa
2. Pan de hamburguesas WGR
3. Pimientos en tiras
4. Cuñas de batata [camote o papa dulce] horneadas
5. Leche

ALIMENTOS DE DESAYUNO PARA EL ALMUERZO

1. Huevos
2. Panecillo
3. Melón verde
4. Zanahorias
5. Leche

PECHUGA DE PAVO

1. Pechuga de pavo al horno
2. Panecillo WGR
3. Uvas partidas
4. Brócoli al vapor
5. Leche

ESPAGUETI CON ALBÓNDIGAS

1. Albóndigas
2. Fideos de espagueti
3. Rebanadas de manzana
4. Espinaca
5. Leche

PESCADO CON ARROZ

1. Pescado al horno
2. Arroz integral WGR
3. Melón
4. Jícama
5. Leche

MERIENDA

1. Yogur griego
2. Arándanos azules

1. Cereal WGR para el desayuno
2. Mezcla de frutos secos con pasas de uva

1. Rebanadas de manzana
2. Cubos de queso

1. Quinoa tostada
2. Yogur

1. Lonchas de jamón
2. Rebanadas de melón

1. Clementina
2. Tirabeques

1. Cereal WGR para el desayuno
2. Leche

1. «Waffle» [gofre]
2. Rodajas de piña

1. Melocotones a la parrilla
2. Requesón

1. Totopos
2. Salsa de frijoles

*Este alimento supone un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. WGR= rico en granos integrales, recuadro= parte de un plato combinado

NIÑOS EN LA COCINA



PAN INTEGRAL RÁPIDO

INGREDIENTES

- 1 taza de harina
- 5½ tazas de harina integral
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 3 cucharaditas de sal
- 2 tazas de suero de mantequilla
- 2 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de azúcar morena

NOTAS

- ¿No tiene suero de mantequilla? Agregue suficiente leche a 2 cucharadas de jugo de limón o vinagre para rendir 2 tazas. Mezcle bien y deje reposar por 5 minutos.
- Añada ½ taza de pasas de uva y una cucharada de canela para hacer un delicioso pan de desayuno.

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 °F. Engrase levemente el fondo de un molde para hornear de 8 x 8 pulgadas.
2. En un tazón grande combine bien ambas harinas, el bicarbonato de sodio, el polvo para hornear y la sal.
3. En otro tazón mezcle el suero de mantequilla, el aceite y la azúcar morena, procurando que no queden grumos de azúcar.
4. Incorpore los líquidos a la mezcla de harina y mezcle justo hasta que los ingredientes secos estén humedecidos.
5. Transfiera al molde preparado y alise la masa en los rincones.
6. Hornee durante 40 a 45 minutos. La superficie debería tener un color dorado oscuro.
7. Deje enfriar un poco, saque del molde y corte en rebanadas con un cuchillo serrado.
8. Envuelva las sobras en *film* transparente y guarde a temperatura ambiente.

Fuente: <https://www.nutrition.gov/recipes/whole-wheat-quick-bread>

LA IDENTIFICACIÓN DE TEMPERAMENTOS

Entender el concepto de temperamentos, también conocidos como estilos conductuales, es importante para cualquier persona encargada del cuidado de otros. Un estilo conductual son las características o los estilos habituales de respuesta emocional de una persona. Conocer los estilos conductuales de los niños que cuida le permitirá más oportunidades para adaptarse frente a las situaciones y personalidades difíciles normalmente observadas en las guarderías. No elegimos nuestro carácter, pero sí influye en la manera en la que respondemos a ciertos ambientes, personas y eventos.

NUEVE CARACTERÍSTICAS DE LOS TEMPERAMENTOS

1. Nivel de actividad del bebé
2. Regularidad de sus hábitos o rutinas diarios
3. Sensibilidad a su entorno físico
4. Adaptabilidad ante cambios y nuevas situaciones
5. Calidad de sus estados de ánimo
6. Capacidad de distracción
7. Intensidad de sus reacciones
8. Persistencia o periodo de concentración
9. El hecho de encarar o evitar nuevas situaciones



Los cuidadores deberían poder identificar los estilos conductuales que los niños de su guardería exhiben a lo largo del día.

ESTRATEGIAS PARA IDENTIFICAR TEMPERAMENTOS

Antes de examinar los temperamentos de los niños que cuida, empiece por identificar el suyo. Anote sus puntos fuertes, debilidades, acciones y reacciones refiriéndose a las nueve características mencionadas anteriormente. ¿Cómo responde usted en diferentes situaciones?

La identificación del temperamento de niños debe realizarse de una manera que pretenda entenderlos y no cambiarlos. Los pequeños que cuida aún no han aprendido a modificar sus reacciones en función de las situaciones, así que a usted le corresponde ayudarlos a adaptarse. Para empezar, es mejor demostrarles este tipo de comportamiento. Explicarles verbalmente los pasos que está demostrando les comunica eficazmente que la manera en la que reaccionan a estímulos y desencadenantes puede ampliar su comprensión de su propio comportamiento. Es importante reconocer que si bien el temperamento de un niño no justifica sus acciones inapropiadas, sí nos ofrece una manera de entenderlas e indicaciones sobre cómo responder de forma correcta. El objetivo es ayudar a los niños a regular y reforzar estos atributos y demostrarles el comportamiento deseado los ayudará tanto a usted como a ellos a lograr esa meta.

Fuentes: <http://www.eccpct.com/Resources/Caregivers/Tips-for-Tots/Understanding-Caregiver-Temperament/>, <https://www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=499&language=English#:~:text=As%20a%20result%20of%20the,%2Dto%2Dwarm%2Dup>

DIVERSIÓN AL AIRE LIBRE

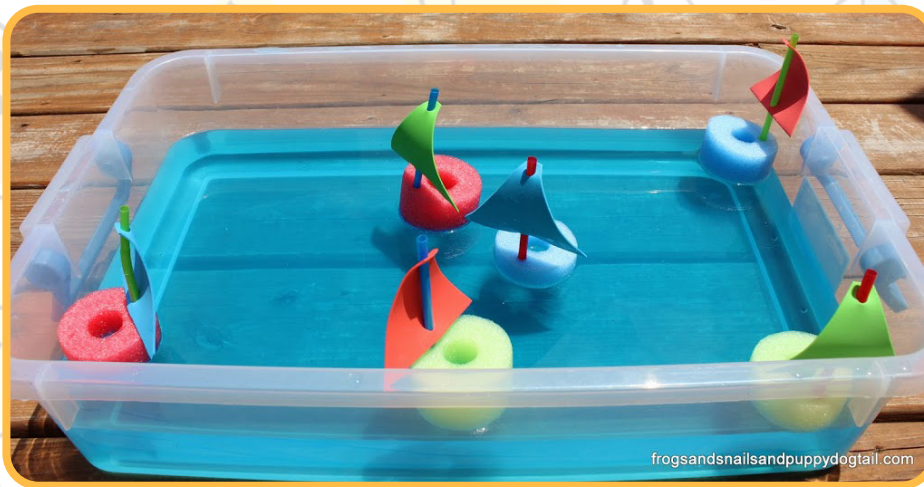
APRETAR UNA JERINGA DE COCINA DE AGUA: Una actividad de motricidad fina

LO QUE NECESITARÁ

Jeringas de cocina pequeñas
Recipientes para verter
Un contenedor de agua
Opcional: colorante de agua líquido de color azul

INSTRUCCIONES

Deje que primero los niños experimenten con el agua por medio de los recipientes para verter. Luego, demuéstrelles cómo la acción de apretar la jeringa de cocina succiona el agua y después suéltela. Tras demostrárselo algunas veces, haga que ellos lo intenten. Esta actividad puede realizarse fácilmente en el baño.



BARCOS DE TUBOS FLOTADORES: Un juego de objetos sensoriales

LO QUE NECESITARÁ:

Hojas de espuma (32 hojas de 6 colores diferentes)
Tubos flotadores para piscinas cortados en pequeñas secciones redondas
Perforadora
Tijeras
Pajillas

INSTRUCCIONES

1. Corte «velas» (formas triangulares) de las hojas de espuma.
2. Quite los extremos de las pajillas para hacerlas más cortas.
3. Perfore todas las velas dos veces: una vez en la parte de arriba y otra en la parte de abajo.
4. Inserte una pajilla en las perforaciones de cada vela.
5. Use las tijeras para perforar los tubos flotantes para luego insertar una pajilla en cada uno.
6. Coloque los barcos terminados en un contenedor o tina lleno de agua y observen cómo flotan sobre la superficie.

Fuentes: <https://teaching2and3yearolds.com/favorite-preschool-water-activities/>

CONSEJOS SOBRE LA PROTECCIÓN SOLAR: QUEMADURAS Y BLOQUEADOR

Tanto los niños de piel clara como los de piel oscura deben ponerse bloqueador solar. La Academia Americana de Dermatología (AAD) recomienda que todos los niños, independientemente de su tono de piel, se lleven protector solar con un FPS de 30 o más. Elija cremas resistentes al agua que protejan contra rayos UVA y UVB, las cuales deben ponerse generosamente y frecuentemente.

En ocasiones es inevitable que nos quememos en el sol. Cuando un niño sufre una quemadura solar, pruebe estos métodos para facilitarle la sanación de la piel:

- Aplicarle gel de aloe en las zonas afectadas.
- Darle medicina antiinflamatoria tal como ibuprofeno para mitigar el dolor y picazón.
- Ponerle crema humectante en la piel para rehidratarla. Para los niños mayores de dos años con quemaduras graves, una capa fina de crema hidrocortisona puede ayudar a aliviar el dolor.

Recuerde ser un buen ejemplo respecto a la protección solar para los niños que cuida. Seguir estas recomendaciones no solo le protegerá la piel del sol, sino que también enseñará a los pequeños sobre la importancia de hacerlo para que todos puedan disfrutar el verano de una manera plena y saludable.



LA ALIMENTACIÓN ORGÁNICA

Anteriormente solo disponible en las tiendas naturistas, la comida orgánica hoy en día es una parte normal de la mayoría de los supermercados. Es más, las ventas de estos productos siguen creciendo, el año pasado superando \$30 mil millones por primera vez.

Sin embargo, a pesar de su popularidad aumentada, los productos agrícolas orgánicos aún presentan un dilema para algunos consumidores. Las frutas y verduras tradicionalmente cultivadas cuestan menos en general, pero ¿la comida orgánica es más segura o nutritiva?

Primero, es importante entender exactamente qué es la comida orgánica y cómo se diferencia de la comida «normal». La palabra «orgánico» se refiere a la manera en la que los agricultores cultivan y procesan productos agrícolas, tales como frutas, verduras, cereales, productos lácteos y carnes. Las prácticas agrícolas orgánicas no emplean métodos tradicionales de fertilización, control de malas hierbas y prevención de enfermedades de ganado.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) ha establecido un programa de certificación orgánica que requiere que todos los alimentos orgánicos acaten ciertos estándares gubernamentales que regulan la manera en que son cultivados, manejados y procesados. Si un producto lleva una etiqueta de certificación orgánica del USDA, significa que fue elaborado y procesado conforme a estos estándares.

También cabe señalar que «orgánico» y «natural» no son palabras intercambiables. Aunque un producto lleve etiqueta que contiene frases como «natural», «100 % natural», «ecológico» o «sin hormonas», no deben confundirse con la voz «orgánico». Solo aquellos alimentos cultivados y procesados de acuerdo a los estándares de certificación orgánica del USDA pueden llevar una etiqueta orgánica.

Otro factor que a veces la gente considera al comparar las diferencias entre la comida orgánica y tradicional es su valor nutritivo. Mientras que muchos estudios demuestran que los alimentos orgánicos tienen mayor cantidad de nutrientes, otros contradicen estos hallazgos. En general, los investigadores concuerdan en que los resultados no son concluyentes y que hace falta realizar más investigaciones al respecto.

Una de las diferencias más grandes entre la comida orgánica y la convencional es el precio; anticipe pagar entre 50 y 100 % más por los alimentos orgánicos. Esto es porque por lo regular requieren de más labor y, sin la ayuda de pesticidas, el rendimiento de las cosechas no siempre es muy favorable.

Para sacar el mejor provecho del dinero que gastamos en comida orgánica, el Grupo de Trabajo Ambiental, una organización sin fines de lucro basada en Washington, D.C., nos recomienda lavar nuestras frutas y verduras para quitarles el residuo de pesticidas. Esto incluye los melocotones, manzanas, pimientos, apio, nectarinas, fresas, cerezas, peras, uvas, espinaca, lechuga y papas.

CONSEJOS ÚTILES

Sea que solo compra alimentos orgánicos u opte por una mezcla de productos tradicionales y orgánicos, tenga estas sugerencias en mente:

- **Consumir una variedad de alimentos de diversas fuentes.** Esto garantizará que reciba un mayor número de nutrientes y reducirá la probabilidad de que se quede expuesto a pesticidas.
- **Comprar frutas y verduras de temporada.** Para conseguir las más frescas, pregunte al tendero qué días reciben nuevos productos agrícolas o bien visite el mercado de agricultores de su comunidad.
- **Leer detenidamente las etiquetas de alimentos.** Es posible que los productos orgánicos aún tengan alto contenido de azúcares, sal, grasa o calorías.
- **Siempre lavar y fregar bien sus frutas y verduras frescas bajo agua corriente.** Lavarlas ayuda a quitarles suciedad, bacterias y trazos de químicos de la superficie.



Enfermedades transmitidas en aguas recreativas

¿Sabía que el cloro contenido en las piscinas y los espacios acuáticos recreativos, tales como las áreas de juego de agua y los parques acuáticos, no mata todos los gérmenes con los que entra en contacto? Las enfermedades transmitidas en aguas recreativas son una dolencia producida por bacterias en aguas contaminadas, algunas fuentes de las cuales incluyen piscinas, jacuzzis, parques acuáticos, océanos, lagos, ríos y más. Estos gérmenes pueden llegar a infectar al cuerpo humano si entra en contacto directo con aguas contaminadas o la persona si las traga o inhala rociadas.



SEÑALES Y SÍNTOMAS

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, las personas típicamente llevan alrededor de 0.14 gramos de heces en sus cuerpos. Es posible que este excremento se lave del cuerpo en aguas recreativas y las contamine. Ingerir tan solo un trago de agua contaminada puede causar que uno se enferme. Síntomas comunes de enfermedades transmitidas en aguas recreativas incluyen:

- Diarrea
- Sarpullido en la piel
- Dolor de los oídos
- Tos
- Congestión
- Dolor de los ojos

La diarrea es el síntoma más común asociado con las enfermedades transmitidas en aguas recreativas.

TRATAMIENTO

Siga estas recomendaciones eficaces cada vez que nade para protegerse a sí mismo, a sus amigos, a su familia y a otros nadadores:

- Mantener todo contaminante potencial fuera del agua, incluida la orina, las heces, el sudor y la suciedad.
- No meterse en el agua si tiene diarrea.
- Siempre ducharse ANTES de entrar al agua.
- No orinar ni defecar en el agua.
- Evitar tragar el agua.
- Hacer que los niños pequeños tomen descansos para ir al baño cada hora.
- Cambiar sus pañales en el baño u otra área dedicada para esta actividad a fin de mantener las bacterias alejadas de la piscina.
- Tomar abundantes líquidos cuando nada.

No dejen su marca en la piscina este verano.



Una sola persona con diarrea puede contaminar toda la piscina.

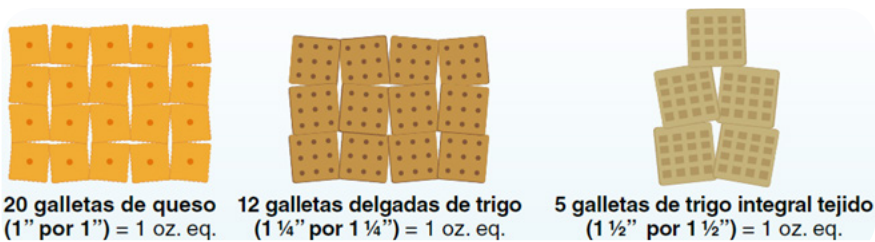
Fuentes: www.cdc.gov/dotw/rwis/index.html#:~:text=Recreational%20water%20illnesses%20are%20diseases,or%20congestion%2C%20and%20eye%20pain.,https://www.medicinenet.com/recreational_water_illnesses_rwis/article.htm

Cómo determinar la equivalencia en onzas de cereales en CACFP

Los alimentos cereales forman una parte importante de las comidas servidas en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP). Para garantizar que los niños y adultos consuman suficientes granos durante las comidas y meriendas del programa, el patrón alimenticio expresa las cantidades requeridas en onzas (usando la abreviatura «oz. eq.»). Estas cifras comunican cuánto cereal contiene una ración de alimento.

¿CUÁNTO ES UNA ONZA DE GRANOS?

Los cereales se miden en unidades a las que a veces se les llama «onzas equivalentes» u «oz. eq.». Una onza equivalente es la cantidad de comida requerida para rendir 16 gramos de cereal, pues no todos los alimentos contienen la misma proporción de granos. Por ejemplo, es posible servir galletas para alcanzar la cantidad adecuada de granos que las personas deben consumir, pero ya que existen numerosas variedades, hace falta servir diferentes cantidades de galletas, dependiendo de cuáles sirva, para lograr esos 16 gramos, u onza equivalente, de cereal (ver la imagen a continuación).



CÓMO MEDIR CEREALES Y PRODUCTOS DE PANIFICACIÓN

¿Cuánto de un alimento cereal debe servir para cumplir los requisitos de CACFP? Consulte la tabla de medición de cereales en teamnutrition.usda.gov.

- 1** Busque el grano que desea servir en la columna "Alimento de grano y tamaño".
- 2** Compruebe si la tabla enumera un tamaño o un peso al lado del nombre del grano. Si la tabla:
 - Incluye un peso** para el grano, como al menos 56 gramos, entonces use la etiqueta de información nutricional para el alimento que desea servir y asegúrese de que pese lo mismo, o más que, el grano en la tabla. Vea la página 5.
 - No incluye un peso o tamaño** para el grano, entonces no necesita verificar el tamaño o peso del producto antes de usar la tabla.
 - Incluye un tamaño** para el grano, como aproximadamente 1 ¼" por 1 ½", entonces verifique si el alimento es del mismo tamaño o mayor que esta cantidad. Vea la página 6.
- 3** Encuentre la columna para la edad de sus participantes y la comida o merienda que está sirviendo. Esta columna enumera la cantidad de grano que deberá servir para cumplir con el requisito del patrón de comida para los granos.

Alimento de grano y tamaño	1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda
Pan pita/redondo (rico en grano integral o enriquecido) al menos 56 gramos*	Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de ¼ pita o 14 gramos
Palomitas de maíz	1 ½ tazas o 14 gramos
Pretzel, duro, torcido, pequeño (alrededor de 1 ¼" por 1 ½")**	7 pretzels (~½ taza) o 11 gramos

Puede encontrar información detallada, incluidas herramientas para medir porciones de cereales, leer las etiquetas de alimentos y más, en teamnutrition.usda.org.

Prueba de Potpourri de julio de 2021







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. Si desea imprimir una hoja para escribir sus respuestas, visite www.acdkids.org y haga clic en la pestaña «Training» [Capacitación] y luego en «Boletín Potpourri».

1. El laurel seco está compuesto de todo lo siguiente a excepción del:
 - a. Laurel africano
 - b. Laurel de la India
 - c. Laurel de Indonesia
 - d. Laurel turco
2. ¿Cuál vitamina o mineral se encuentra en cantidades abundantes en el laurel seco?
 - a. Vitamina B
 - b. Magnesio
 - c. Vitamina C
 - d. Sodio
3. En ciertas culturas, el laurel seco simboliza:
 - a. Sabiduría
 - b. Paz
 - c. Protección
 - d. Todas las anteriores
4. La palabra «orgánico» se refiere a:
 - a. La comida 100 % natural
 - b. La manera en la que los agricultores cultivan y procesan frutas y verduras
 - c. Los alimentos sin hormonas
 - d. Los alimentos altamente nutritivos
5. El programa de certificación orgánica fue establecido por ____ como una manera de requerir que los alimentos orgánicos cumplan con estándares gubernamentales estrictos.
 - a. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA)
 - b. La Unión Nacional de Agricultores
 - c. La Organización para la Alimentación y la Agricultura
 - d. Ninguna de las anteriores
6. Ser orgánico significa que un alimento contiene menos azúcares, sal, grasas o calorías.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
7. El temperamento de una persona es lo mismo que su estilo conductual.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
8. Los estilos conductuales son tipos de _____.
 - a. Niveles de actividad
 - b. Estados de ánimo
 - c. Respuestas emocionales
 - d. Adaptabilidad
9. ¿Cuál de las siguientes es una característica de los temperamentos?
 - a. La hora de la siesta
 - b. Juegos al aire libre
 - c. Comidas nutritivas
 - d. Ninguna de las anteriores
10. ¿Cómo debería uno empezar a identificar las características del temperamento de otra persona?
 - a. Observar su propio temperamento
 - b. Investigar las características de los temperamentos
 - c. Entablar una conversación
 - d. Consultar a su médico
11. El cloro contenido en las piscinas y los espacios acuáticos recreativos mata todos los gérmenes con los que entra en contacto.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
12. ¿Qué son enfermedades transmitidas en aguas recreativas?
 - a. La otitis del nadador
 - b. Casos de casi ahogamiento
 - c. Calambres sufridos mientras uno nada
 - d. Una dolencia provocada por bacterias en aguas contaminadas
13. Según los CDC, las personas típicamente llevan alrededor de ____ de heces en sus cuerpos.
 - a. 0.0014 gramos
 - b. 0.014 gramos
 - c. 0.14 gramos
 - d. 1.40 gramos
14. Los síntomas más comunes de las enfermedades transmitidas en aguas recreativas incluyen todos los siguientes, a excepción de:
 - a. Piel seca
 - b. Dolor de los oídos
 - c. Diarrea
 - d. Congestión
15. Es posible prevenir enfermedades transmitidas en aguas recreativas al _____.
 - a. Ducharse antes de meterse al agua
 - b. Tomar el agua de la piscina
 - c. Nadar cuando uno padece una enfermedad
 - d. Ninguna de las anteriores

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 el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan en o administran programas del USDA discriminen por razón de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad o en represalia por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizado o financiado por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos 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 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 de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA (AD-3027), que está disponible en línea en http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf y en todas las oficinas del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA que incluya 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. (11/2015)

Este proyecto se financia al menos en parte con fondos del USDA a través del Departamento de Educación de Michigan o la Junta de Educación del Estado de Illinois.

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Día de chistes	2 Bocadillos erizados
			Hoy pida a los niños que le cuenten un chiste.	Haga una parrillada y prepare las hamburguesas cuya receta se encuentra en la página 4.
5 ACD cerrada	6 Lanzar globos de agua	7 Día de pintura corporal	8 Día de arándanos azules	9 Tiza
Las oficinas de ACD están cerradas hoy en ocasión del Día de la Independencia.	Pida a los niños que le lancen globos de agua a usted y que se los tiren entre ellos.	Vayan afuera vestidos de camisas blancas y tírense pintura el uno al otro.	Hoy sirva arándanos azules durante una comida o merienda.	Hagan dibujos de tiza creativos en la acera o jueguen a la rayuela.
				
12 Juego de búsqueda	13 Cuidado del jardín	14 Hojas de laurel	15 Día de apreciación de la vaca	16 Emojis
Realicen un juego de búsqueda en el patio trasero y pida a los niños que busquen objetos comunes como rocas, flores, etc.	Dedique tiempo a sacar malas hierbas y cuidar de su jardín.	Prepare unas papas horneadas con aceite de oliva y laurel usando la receta de la página 3.	Dibujen vacas, visiten una granja lechera o disfruten un vaso de leche para reconocer la importancia de estos animales.	Imprima y corte imágenes de emojis para enseñar a los niños sobre la importancia de expresar y experimentar emociones.
				
19 Protección solar	20 Sandía	21 Juegos de mesa	22 Yoga	23 Juegos Olímpicos de verano
Hable con los niños bajo la sombra de un árbol sobre la importancia de protegerse del sol, ponerse crema solar y mantenerse hidratados.	Sirva sandía como parte de una comida o merienda.	Deje que los niños escojan su juego de mesa favorito para jugar.	Comiencen el día con yoga; vaya a YouTube para buscar una lección guiada.	Organice su propia ceremonia inaugural en homenaje a los Juegos Olímpicos de verano en Tokio.
				 TOKIO 2020
26 Ensalada de carne a la barbacoa	27 Jugar afuera	28 Kickball	29 Aspersores	30 Amistad
Pruebe la receta para ensalada de pollo o pavo a la barbacoa de la página 4.	Extienda la hora de juego al aire libre por 30 minutos.	En el patio trasero jueguen al kickball [juego similar al béisbol pero con una pelota más grande que se patean].	Si el clima lo permite, refréscuese en el aspersor y jugando juegos de agua.	Sienten a los niños en un círculo y pídeles que le digan al grupo un hecho desconocido sobre ellos mismos.
	