

potpourri

Junio 2022

Volumen 48 | Número 6





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.

MICHIGAN

P.O. Box 1491
East Lansing, MI 48826
139 W. Lake Lansing Rd., Suite 120
East Lansing, MI 48823
Teléfono: 800-234-3287 o 517-332-7200
Fax: 517-332-5543
Correo electrónico: mifrontdesk@acdids.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@acdids.org

Diseño gráfico, redacción y evaluación de recetas
Donna Duwell

Traducción al español
Rebecca Feuka

Edición
Val Crafts

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 Michigan o la Junta de Educación del Estado de Illinois.

ÍNDICE

- 2** Anuncios de ACD
- 3** Recetas destacadas
Lo mejor del verano
- 4** Comidas y menús
Requisitos de CACFP e ideas para una semana
- 5** ¿Su hijo tiene alergia a frutas?
Puede ser SAO
- 6** En la cocina con ACD
La guía de ACD de selección de frutas y verduras frescas
- 7** Página de actividades
- 8** Receta destacada adicional
Pedazos de coliflor crujientes con queso parmesano
- 9** Actividades con frutas y verduras
- 10** ¿Lo sabía?
Hechos sobre frutas y verduras
- 11** Prueba de Potpourri
- 12** Calendario mensual



ANUNCIOS DE ACD

La autorización para reembolsar todas las comidas según las tarifas del Nivel I finaliza el 30 de junio de 2022

La exención del USDA por la que se reembolsaron todas las comidas de acuerdo a las tarifas del Nivel I, la cual entró en vigor el 1 julio de 2021, terminará el 30 de junio de 2022 y no se prolongará.

A partir de las solicitudes de reembolso presentados para el mes de julio, los reembolsos de cada proveedor de cuidado infantil nuevamente se determinarán en función de su nivel particular. Esos proveedores asignados al Nivel II deberían haber recibido una carta por correo en la cual se les ofreció la opción de pedir formularios de declaración de ingresos para que sus ingresos familiares se consideraran para el Nivel I. Alternativamente, pueden pedir estos formularios para darlos a los padres de los niños que cuidan a fin de ser considerados para el Nivel I basado en los ingresos de ellos.

Recuerden completar y presentar el formulario de elección de opciones que recibieron con esa carta.

EN LA PORTADA A los primos Mia, de 10 años; Hudson, de 4 años; y Parker, de un año, les encanta jugar al aire libre, ayudar con el jardín y montar en tractor cuando visitan a sus abuelos.

Lo mejor del verano

Pruebe estas recetas para refrescar sus comidas

Ensalada de frutas de verano

Dejar que la ensalada marine en sus jugos le aportará un sabor aun más delicioso.

- 2/3 taza de jugo de naranja fresco
- 1/3 taza de jugo de limón fresco
- 1/3 taza de azúcar moreno comprimida
- 1/2 cdt. de piel de naranja rallada
- 1/2 cdt. de piel de limón rallada
- 1 cdt. de extracto de vainilla
- 2 tazas de piña fresca cortada en cubos
- 2 tazas de fresas sin hojas en rodajas
- 2 kiwis pelados y cortados en rodajas
- 3 bananas en rodajas
- 2 naranjas peladas con sus gajos separados
- 1 taza de uvas sin semillas
- 2 tazas de arándanos azules

Lleve a ebullición el jugo y piel rallada de naranja y limón con el azúcar moreno en una cacerola a fuego medio alto. Baje el fuego a medio bajo y siga cocinando hasta que espese un poco, unos 5 minutos. Retire del fuego, agregue el extracto de vainilla y deje a un lado para que se enfríe.



En capas coloque la fruta en un tazón de cristal grande y transparente en el siguiente orden: piña, fresas, kiwi, bananas, naranjas, uvas y arándanos azules. Cubra con la salsa enfriada, tape y refrigere por 3 o 4 horas antes de servir.

🍌 Fruta

Fuente: allrecipes.com
Imagen cortesía de: m.studio@stock.adobe.com

Guiso de verduras de verano

¡Qué rico!

- 1/2 taza de cebolla picada
- 2 cdtas. de ajo finamente picado
- 2 cdas. de mantequilla
- 2 tazas de papas picadas
- 2 tazas de zanahoria picada
- Una lata de 14 oz de caldo de pollo
- 1 calabacín mediano picado
- 2 tomates grandes pelados y picados (o utilizar una lata de 14 oz de tomates picados sin escurrir)
- 1 lata de 14 oz de maíz sin escurrir
- 1/2 cdt. de salvia frotada
- 1/2 cdt. de condimento para todo uso
- 1 lata de leche evaporada
- 2 cdas. de harina de maíz
- 1 taza de pollo o jamón picado (opcional)
- 1/2 taza de queso parmesano para poner encima

1. En una olla sopera grande, caliente la mantequilla a fuego medio alto. Agregue las cebollas, el ajo, las papas y las zanahorias. Cocine por 5 minutos, removiendo frecuentemente, hasta que las cebollas se vuelvan translúcidas.
2. Agregue el caldo de pollo. Tape y cocine por 15 minutos hasta que las papas y zanahorias estén tiernas.
3. Agregue el calabacín, el tomate, el maíz, el pollo o jamón (si desea) y los condimentos (pero no la harina de maíz). Caliente por 10 a 15 minutos más hasta que todo esté caliente y empiece a hervir.
4. Baje el fuego y agregue todos los demás ingredientes salvo 2 o 3 cucharadas de la leche evaporada, las cuales se deben mezclar con la harina de maíz. Incorpore al guiso y siga hirviendo a fuego lento por 10 minutos más. Sazone con sal y pimienta al gusto. Distribuya entre

unos tazones y cubra con tomates cereza frescos picados y un poco de queso parmesano.

🍖 Carne o sustituto de carne

🥬 Verdura

Fuente: butterwithasideofbread.com

Burritos de verduras y frutas

Lo mejor de dos mundos.

- 1/2 taza de frijoles *cannellini* (u otra variedad blanca)
- 1/4 taza de pimienta roja picado
- 1/4 taza de manzana picada
- 1 zanahoria pequeña (no es necesario pelarla si es orgánica y la ha lavado)
- 1/4 taza de pepino picado
- La mitad de un aguacate grande cortado en pedazos pequeños
- 1 puñado de espinaca tierna picada
- 2 cdas. de jugo de limón fresco
- 3 cdas. de aceite de oliva extra virgen
- 1/4 cdt. de sal marina
- 1 cda. de semillas de sésamo
- 3 o 4 tortillas integrales

En un tazón pequeño combine los frijoles, el pimienta roja, la manzana, la zanahoria, el pepino, el aguacate y la espinaca. Agregue el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y las semillas de sésamo, removiendo suavemente hasta que todo esté cubierto con el líquido. Llene las tortillas y sirva los burritos tal como están.

🥬 Verdura

🍌 Fruta

Fuente: happyhealthymama.com

Requisitos de CACFP e ideas para una semana

REQUISITOS	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
DESAYUNO 1. Cereal, producto de panificación, carne O BIEN un sustituto de carne 2. Fruta o verdura 3. Leche <i>Es posible sustituir carne por un cereal o producto de panificación hasta 3 veces por semana.</i>	1. Magdalena de banana 2. Mandarinas 3. Leche	1. Cereal de arroz inflado 2. Nectarinas 3. Leche	1. Huevo duro 2. Toronja 3. Leche	1. Cereal integral de desayuno 2. Banana 3. Leche	1. Jamón 2. Uvas pasas* 3. Leche
ALMUERZO O CENA 1. Carne o sustituto de carne 2. Cereal o producto de panificación 3. Verdura 4. Fruta o verdura 5. Leche	1. Frijoles norteños 2. Macarrones integrales 3. Repollo 4. Hojas de nabo 5. Leche	1. Palitos de pescado 2. Fideos integrales 3. Maíz 4. Puré de manzana 5. Leche	1. Frijoles refritos 2. Tortilla integral 3. Lechuga 4. Tomate 5. Leche	1. Salchichas de cerdo 2. Fideos de huevo 3. Remolachas 4. Ciruelas 5. Leche	1. Queso <i>cheddar</i> 2. Pan integral 3. Sopa de tomate 4. Fresas 5. Leche
MERIENDAS <i>En cada merienda se deben incluir dos de los siguientes grupos alimentarios:</i> 1. Carne o sustituto de carne 2. Cereal o producto de panificación 3. Fruta 4. Verdura 5. Leche	1. Mantequilla de cacahuete 2. Apio 1. Arándanos azules 2. Leche	1. Galletas Graham 2. Leche 1. Galletas Goldfish integrales 2. Ensalada de frutas	1. Tostada francesa 2. Melocotones [duraznos] 1. Piña 2. Leche	1. Pan de calabacín 2. Leche 1. Yogur de soja 2. Kiwi	1. <i>Bagel</i> [rosca de pan] 2. Queso <i>cheddar</i> 1. Peras 2. Leche

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

BROCHETAS DE FRUTAS

Solo se requieren frutas y pinchos para esta receta divertida.

Tipos de fruta ideales:

Melón, uvas*, bayas, kiwi, piña, pitaya y carambola

Optativamente se pueden utilizar cucharas de melón o moldes de galletas para hacer formas interesantes.

Sirva con yogur natural para mojar.



Consejo para ahorrar dinero

Revise los contenidos de su refrigerador dos veces por semana y gaste todo antes de que se eche a perder: incorpore sus verduras de hoja verde marchitas a sopas, prepare pan de sus bananas muy maduras y congele otros alimentos para utilizarlos más tarde.

Consejo de cocina

«Las frutas y verduras que maduran en la misma época del año saben bien juntas», dice Clare Ivatt, fundadora de Kitchen Time Savers. Por lo tanto, las recetas más exitosas serán aquellas que incorporen pimientos con tomates, calabaza con maíz dulce y col rizada con calabaza *pumpkin*, pues son todos excelentes emparejamientos.

Fuente: www.eathis.com

Fruta

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

Fuente y foto: happylittlefoodies.com

¿Su hijo tiene alergia a frutas?

Puede ser SAO

Los ocho alérgenos alimentarios más comunes son la leche, los huevos, los cacahuetes, los frutos de árbol, el pescado, los mariscos, el trigo y la soja, los cuales constituyen aproximadamente el 90 % de las reacciones alérgicas a alimentos. Sin embargo, también es posible presentar una alergia a otro tipo de alimento tal como una carne, fruta o especia.

Las reacciones alérgicas ocasionadas por frutas se están volviendo más comunes. Bien que hay individuos con una verdadera alergia a estos alimentos, en la mayoría de los casos se trata del síndrome de alergia oral.

Este síndrome (conocido como SAO) ocurre más frecuentemente entre personas con fiebre del heno o alergia al polen y causa una reacción cuando la persona afectada consume frutas o verduras frescas que contienen profilinas, nombre de proteínas que se encuentran en el césped, malezas y el polen, así como en ciertas frutas y verduras. Esto produce una reacción cruzada cuyos síntomas son similares a los de una reacción alérgica y pueden incluir picazón en la boca o garganta, cosquilleo en los labios o la lengua e hinchazón. También es posible presentar vómitos, diarrea e incluso anafilaxia. Aunque esta reacción puede ocurrir dentro de unos minutos, a veces tarda hasta dos horas en manifestarse.

El cuerpo produce esta respuesta al consumir ciertas frutas crudas, ya que en forma cocinada se alteran las proteínas, lo cual previene la reacción. Normalmente las reacciones no son graves, pero a veces lo son. Si su hijo o hija demuestra una reacción a una fruta cocinada, usted debe hablar con un alergólogo.

Puede producirse una reacción cruzada entre ciertas alergias de exterior y frutas específicas.

Alergias al polen de césped:	Alergias al polen de abedul:	Alergias al polen de ambrosía:
<ul style="list-style-type: none">• Melocotones• Naranjas• Melones• Tomates	<ul style="list-style-type: none">• Manzanas• Albaricoques• Kiwis• Cerezas• Melocotones• Peras• Ciruelas	<ul style="list-style-type: none">• Bananas• Sandías• Cantalupos• Melones verdes



Los síntomas de SAO desaparecen rápidamente, no son severos y normalmente no requieren tratamiento. Eso sí, causan incomodidad, pero hay maneras de aliviarla:

- Evitar contacto con las frutas que provocan esta reacción.
- No consumir grandes cantidades de fruta cruda en poco tiempo, por ejemplo en un licuado.
- Cocinar u hornear frutas antes de comerlas.
- Probar estas frutas en forma enlatada.
- No asumir que por ser alérgico a un solo tipo de fruta se trata de una alergia a todos.
- Pelar la fruta para ver si eso previene la reacción, pues la cáscara o piel contiene de forma concentrada proteínas similares al polen.
- Hablar con un alergista sobre la posibilidad de tomar antihistamínicos o recibir inyecciones antialérgicas.

La guía de ACD de selección de frutas y verduras frescas

Las frutas y verduras frescas forman una parte fundamental de los requisitos alimenticios de CACFP. Puesto que los precios han subido tanto últimamente, resulta provechoso saber cómo elegir los productos agrícolas más frescos posibles. Es frustrante descubrir al llegar a casa que el producto que acaba de comprar no tiene buen sabor, así que le ofrecemos estas recomendaciones para elegir las mejores frutas y verduras de la temporada.

Albaricoques	De junio a julio	Amarillos dorados, carnosos, firmes. Evite los que estén amarillos pálidos o verdes, muy duros, muy tiernos o marchitos.
Arándanos azules	De junio a agosto	Firmes, carnosos, de un color sólido y vivo con una apariencia limpia y fresca. Sin tallos.
Uvas	De junio a diciembre	Carnosas y un poco tiernas. Racimos abundantes con tallos verdes flexibles. Las variedades oscuras no deberían tener ningún tinte verde, mientras que las verdes tienen un leve matiz ámbar.
Fresas	De junio a agosto	Firmes, carnosas, de un color sólido y vivo con una apariencia limpia y fresca. Las fresas maduras vienen con sus tallos intactos.
Nectarinas y melocotones o duraznos	De junio a septiembre	Carnosos y bastante firmes, dependiendo de la variedad. De piel blanca o amarilla rojiza.
Sandía	De mayo a agosto	Asimétrica con un exterior sin brillo. La parte inferior debería ser de color crema.
Remolachas, betabeles o betarragas	De junio a octubre	Firmes, redondas y lisas con raíces rojas oscuras y hojas de apariencia fresca. Se recomienda evitar aquellas con raíces largas o un exterior duro y escamoso.
Zanahorias	Cualquier momento del año	Firmes, de color vivo, lisas, limpias, bien formadas. Es preferible evitar zanahorias ásperas, agrietadas o con raíces verdosas.
Maíz	De mayo a septiembre	Cáscaras verdes, hojas frescas y granos carnosos y lechosos. Evite aquellos elotes con granos abollados o marchitos.
Pepinos	De mayo a agosto	De color verde vivo y brillante, firmes, bien formados.
Papas blancas	Cualquier momento del año	Más o menos lisas, bien formadas y firmes sin muchas manchas. Se recomienda evitar aquellas con magulladuras, brotes o que estén secas o verdosas.



Fuente: extension.tennessee.edu

Imágenes cortesía de: [Jakub Kapusnak](http://JakubKapusnak) de foodiesfeed.com y bookybuggy de stock.adobe.com

Fresa con cara

Papel rojo, verde, blanco y negro
Tijeras
Pegamento
Cortador de círculos de papel u ojos plásticos (opcionales)

Corte del papel un corazón rojo grande, tres corazones verdes más pequeños y unos cuantos corazoncitos blancos muy pequeños.
Pegue los verdes el uno al otro, agregue un tallo y pegue todo esto a la parte superior del corazón rojo.
Pegue los corazones blancos al rojo.

Para hacer la cara, corte dos círculos grandes del papel blanco y dos más pequeños del negro. Pegue los círculos negros encima de los blancos, y estos al corazón rojo.
Alternativamente, serían lindos unos ojos plásticos.



Fuente: housingaforest.com



Cómo dirigir un pequeño negocio

El establecimiento y mantenimiento de una red de contactos

En esta era de redes sociales, aun es esencial cultivar una red de contactos cara a cara para hacer crecer su negocio. Considere estas sugerencias:

- Establecer metas: ¿a cuántos clientes potenciales debe contactar por semana?
- Planificar una estrategia: ¿dónde sería más probable conocer a personas que requieren sus servicios?
- Dedicar tiempo: calcule cuánto tiempo debe invertir en sus metas.
- Prepararse: desarrolle un breve discurso de presentación de una o dos oraciones que describa su negocio.
- Socializar: a la gente le gusta hacer negocios con personas que les caen bien.
- Dar seguimiento: una vez que haga el primer contacto con alguien, dé seguimiento para no perderlo.
- Persistir: al igual que con todas las cosas que vale la pena alcanzar en la vida, la perseverancia es crítica para tener éxito. Entre más crezca su red de contactos, más personas habrá que lo conocen y están familiarizadas con lo que tiene para ofrecer.

Fuente: www.sba.gov

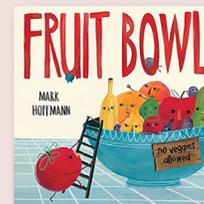
CLUB DE LIBROS de ACD

Cuentos sobre frutas y verduras

Libros en inglés

LIBRO ILUSTRADO

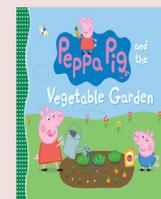
Fruit Bowl
de Mark Hoffman



¿Quiénes pertenecen al tazón de frutas?

LECTURA FÁCIL

Peppa Pig and the Vegetable Garden
de Candlewick Press



Trabajar en el jardín es más divertido con Peppa.

Libros en español

LIBRO ILUSTRADO

Ya me llené de verduras
de Anita Heald



Sofía hace de todo para no tener que comer las verduras en su plato, pero descubre que el maíz sabe aún mejor que las galletas de chocolate.

LECTURA FÁCIL

¡Esa fruta es mía!
de Anuska Allepuz



Unos elefantes tratan de alcanzar una deliciosa fruta exótica, pero no tienen éxito al trabajar solos. Un grupo de ratones les muestra cómo conseguirla, así como el poder del trabajo en equipo.



Pedazos de coliflor crujientes con queso parmesano

Ingredientes

Un cogollo mediano de coliflor (de aproximadamente 2 libras) recortado y dividido en trozos pequeños

5 cdas. de harina de todo uso

1/4 taza de queso parmesano rallado

¾ cda. de pimienta negra recién molida

½ cucharadita de sal

2 claras de huevo grande batidos hasta formar espuma

¾ taza de pan rallado integral grueso (*panko*)

Aceite de canola u oliva en aerosol para cocinar

Preparación

Hierva agua en una olla grande. Agregue la coliflor y siga hirviendo hasta que esté blanda, entre 10 y 12 minutos. Escurra en un colador y agite para quitar el agua sobrante. Regrese la coliflor a la olla y seque a fuego medio bajo, removiendo con una cuchara de madera durante 3 minutos. Retire del fuego. Utilice un aplastador de papas para machacar la coliflor hasta que parezca arroz grumoso. Transfiera a un tazón grande para enfriar, removiéndola de vez en cuando.

Una vez enfriada, agregue la harina y el queso, sazone con pimienta y sal e incorpore las claras de huevo. Cubra una fuente de horno cuadrada de 8 pulgadas con envoltura de plástico de modo que el exceso cuelgue sobre los bordes. Distribuya la mezcla de coliflor por dentro y comprima para formar una capa uniforme. Cubra con más plástico y congele hasta que esté muy fría, de 1 a 2 horas.

Caliente el horno a 400 °F. Cubra otra bandeja para hornear con aceite en aerosol.

Esparza el pan rallado sobre un plato. Cuidadosamente saque la mezcla de coliflor de la fuente, colóquela sobre una tabla de cortar y quítele el plástico. Divida en 36 porciones iguales. Haga rodar los pedazos en el pan rallado para cubrirlos en todos sus lados. Coloque sobre la bandeja con aproximadamente una pulgada entre cada uno.

Cubra con aceite en aerosol y hornee de 35 a 45 minutos hasta que se doren, dándoles vuelta transcurrida la mitad del tiempo.

- ✔ Carne o sustituto de carne
- ✔ Verdura
- ✔ Pan o producto de panificación

Fuente y foto: eatingwell.com

Consejo de preparación
Para preparar esta receta con antelación, congele los pedazos de mezcla de coliflor ya formados en un recipiente hermético por hasta 3 meses. Para hornearlos, colóquelos todavía congelados sobre una bandeja para hornear, cubra con aceite de cocina en aerosol y hornee a 400 °F durante 35 a 45 minutos.

Limpieza fácil

Las recetas que requieren el uso de aceite en aerosol pueden dejar un residuo pegajoso difícil de limpiar.

Para ahorrar tiempo y mantener su bandeja de horno en buen estado, cúbrala con papel de aluminio antes de aplicarle el aceite.



ACTIVIDADES CON FRUTAS Y VERDURAS

Junio es el Mes nacional de las frutas y verduras frescas, así que celebren con juegos y manualidades creativos.

Juego de colores

Haga que los niños formen un círculo con uno en el centro. Este jugador le lanza una pelota pequeña a uno de los niños del círculo, a quien también le dice un color. El que coge la pelota debe nombrar una fruta o verdura de ese color, devolverle la pelota a la persona del centro y responder con otro color.

Si un jugador no puede nombrar una fruta o verdura del color que le toca, se elimina del juego. Si esa persona es la del medio, entonces el jugador que le dijo el color toma su lugar.

Cambio de lugar

Los jugadores se sientan en un círculo con uno en el medio. Elija tres o cuatro frutas y verduras y pida que uno por uno los niños las repitan en voz alta de modo que a todos se les asigne una. El jugador del medio debería decir algo como, «Manzanas, cambien de lugar con las zanahorias».

Todos esos jugadores indicados tratan de cambiar de lugar mientras el del medio intenta sentarse en uno de los espacios desocupados. El que no consigue dónde sentarse debe ir al centro y así se convierte en el que da las órdenes.

¿Qué soy yo?

Pegue imágenes de frutas y verduras a algunas fichas y sujete una al reverso de la camisa de todos los niños utilizando pinzas para la ropa.

Pida que entre sí los niños se hagan preguntas de sí o no para determinar su fruta o verdura. Algunos ejemplos de buenas preguntas serían, «¿Tengo semillas?» «¿Tengo una cáscara que se tenga quitar antes de comer?» «¿Cresco en un árbol?» Los jugadores que adivinan su ficha pueden quitársela, pero siguen contestando las preguntas de los demás.

Arte con frutas y verduras

Parta varias frutas y verduras a la mitad.

Aplique pintura de diferentes colores a algunos platos de papel.

Meta los alimentos en la pintura y haga estampados sobre el papel.

Deje que los dibujos se sequen.

Pida que los niños traten de identificar cuál fruta o verdura produjo cada estampado.



Fuentes: theoldschoolhouse.com, scholastic.com

Imagen cortesía de: scholastic.com

¿Lo sabía?

Hechos sobre frutas y verduras

Los tomates son una fruta, la más popular del mundo.

Técnicamente, las fresas no son bayas.

Las bayas poseen semillas en su interior mientras que las fresas llevan sus 200 semillas en su exterior.

Puede que una granada contenga más de 1000 semillas, pues normalmente tienen entre 600 y 1400.

La papa fue la primera verdura cultivada en el espacio.

En 1995 una colaboración entra la NASA y una universidad estadounidense cultivó una papa en el espacio por primera vez en la historia.

No todas las naranjas son anaranjadas.

Cultivadas en climas no suficientemente fríos, su piel no adquirirá ese color, por lo que pueden ser verdes o amarillas incluso al madurar.

Los arándanos rojos rebotan; pruébenlo con unos maduros.

La parte del brócoli que se come son flores aun no abiertas. El brócoli pertenece a la familia del repollo.

Se clasifican como frutas los pepinos y las calabazas tipo *pumpkin*, así como las olivas y los aguacates.

El durian es la fruta más apestosa del mundo, ya que puede oler a huevo podrido, calcetines sudorosos ¡o incluso basura!



Fuente: juiceplus.com Imagen cortesía de: Jakub Kapusnak de foodiesfeed.com

POR MOTIVO DEL DÍA DE LA EMANCIPACIÓN

Juneteenth
FREEDOM DAY

LAS OFICINAS DE ACD ESTARÁN CERRADAS

EL LUNES, 20 DE JUNIO DE 2022

Este festivo, conocido como *Juneteenth*, les ofrece a padres de familia y a cuidadores la oportunidad de enseñar a niños lecciones importantes. Los días como este que celebran el fin de injusticias en la historia nos acercan a maneras de lograr la verdadera independencia como un país. La enseñanza de nuestros pequeños es el primer paso para crear un mundo mejor, porque al aprender sobre las historias de origen del otro podemos ver nuestras vulnerabilidades como una nación y reflexionar sobre los legados que crearon el tipo de tratamiento que existe hoy día.

Fuente: care.com Imagen cortesía de: simple words de stock.adobe.com



Prueba de Potpourri de junio 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. ¿Cuál de los siguientes no es uno de los alérgenos alimentarios más comunes?
 - a. Leche
 - b. Huevos
 - c. Sal
 - d. Pescado
2. SAO significa:
 - a. Síndrome de alergia oral
 - b. Síndrome alérgico oral
 - c. Síntomas de una alergia oral
 - d. Sustancia alérgica oral
3. Normalmente el SAO ocurre al consumir alimentos cocidos.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
4. ¿En qué momento del año son mejores las nectarinas?
 - a. En cualquier momento del año
 - b. De junio a septiembre
 - c. De mayo a septiembre
 - d. De junio a agosto
5. No se recomienda comprar zanahorias _____.
 - a. De color vivo
 - b. Blandas
 - c. Bien formadas
 - d. Lisas
6. Es aconsejable comprar sandías con exteriores brillantes.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
7. Los tomates son frutas.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
8. ¿El brócoli pertenece a la familia de cuál alimento?
 - a. El repollo
 - b. El guisante
 - c. La lechuga
 - d. El pepino
9. ¿Cuántas semillas típicamente contiene una granada?
 - a. Entre 500 y 600
 - b. Entre 100 y 200
 - c. Entre 1000 y 5000
 - d. Entre 600 y 1400
10. ¿Dónde tienen las fresas sus semillas?
 - a. En su interior
 - b. En su exterior
11. ¿Qué alimento rebota cuando está maduro?
 - a. Las uvas
 - b. Los arándanos rojos
 - c. Los arándanos azules
 - d. Las frambuesas
12. ¿Cuál de las siguientes no es una manera sugerida de cultivar una red de contactos?
 - a. Establecer metas
 - b. Socializar
 - c. Hacer una fiesta
 - d. Dar seguimiento
13. ¿Cuál fue la primera verdura cultivada en el espacio?
 - a. El maíz
 - b. El repollo
 - c. La papa
 - d. La remolacha
14. _____ produce(n) una reacción cruzada con la ambrosía.
 - a. Las bananas
 - b. El kiwi
 - c. Las naranjas
 - d. Las cerezas
15. ¿Cuál fruta suele oler a huevo podrido?
 - a. Los arándanos rojos
 - b. Las granadas
 - c. El durian
 - d. Las bananas



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.



JUNIO 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	1 DÍA DE DECIR ALGO AMABLE Hoy diga algo bonito a otra persona para alegrar su día.	2 DÍA DE BUBBA ¿Alguien que conocen le dice «Bubba» a su hermano como apodo?	3 DÍA NACIONAL DEL HUEVO Celebren el huevo, increíble y comestible.
6 DÍA DEL YOYÓ Se cree que los yoyós tienen su origen en la Antigua Grecia.	7 DÍA DE OKLAHOMA Ubiquen el estado de Oklahoma en un mapa.	8 DÍA NACIONAL DEL OCEANO Los Océanos Pacífico, Atlántico e Índico son los más famosos.	9 DÍA DEL PATO DONALD Hoy caminen y hablen todos como si fueran patos.	10 DÍA DE LAS HIERBAS Y LAS ESPECIAS Prueben una nueva hierba o especia.
13 DÍA DE SACAR MALEZAS DEL JARDÍN Hoy es un buen día para salir y quitar esas fastidiosas malas hierbas.	14 DÍA DE LA BANDERA El Día de la Bandera se creó en 1916.	15 DÍA DEL MEGALODÓN El megalodón es el tiburón más grande del mundo.	16 VACACIONES DE VERANO ¿Alguien del grupo tiene planes divertidos para las vacaciones?	17 DÍA DE COMER VERDURAS Esto es fácil, pues ¡lo hacemos todos los días!
20 CIERRE DE LAS OFICINAS DE ACD Hoy observamos el festivo del Día de la Emancipación.	21 PRIMER DÍA DEL VERANO ¡Hurra! Por fin ha llegado el verano.	22 DÍA DEL BOSQUE LLUVIOSO Algunos bosques pluviales existen desde hace 70 millones de años.	23 DÍA DE LA HIDRATACIÓN Tomen mucha agua para mantenerse hidratados.	24 FLOR DE JUNIO La rosa es la flor oficial del mes de junio.
27 DÍA DE LAS GAFAS DE SOL Organice un desfile en el que todos los niños se lleven gafas de sol.	28 DÍA DE PAUL BUNYAN Paul Bunyan es un leñador gigante del folclor estadounidense y canadiense.	29 PIEDRA NATAL DE JUNIO La perla es la piedra natal asignada al mes de junio.	30 DÍA DE BUSCAR METEOROS Esta noche observen el cielo; tal vez vean una lluvia de meteoritos.	1