

potpourri

JUNIO 2021
VOLUMEN 47 | NÚMERO 6



RECETAS DESTACADAS
Frijoles

HÁBITOS SALUDABLES
Alargar la vida de sus frutas y verduras

PROBLEMAS DE SALUD
Las caries del biberón



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@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**
Frijoles
8. **Hábitos saludables**
Alargar la vida de sus frutas y verduras
9. **Problemas de salud**
Las caries del biberón

OTROS ARTÍCULOS

3. **Alimento destacado:**
Curry en polvo
5. **Menús:** Ideas para una semana
6. **Desafíos de la niñez:**
Cómo mejorar la autoestima
7. **Página de actividades**
Insectos y mariposas
10. **Proveedor destacado**
Desiree Nonvak

Guía de compra de alimentos

GUÍA DE COMPRA DE ALIMENTOS

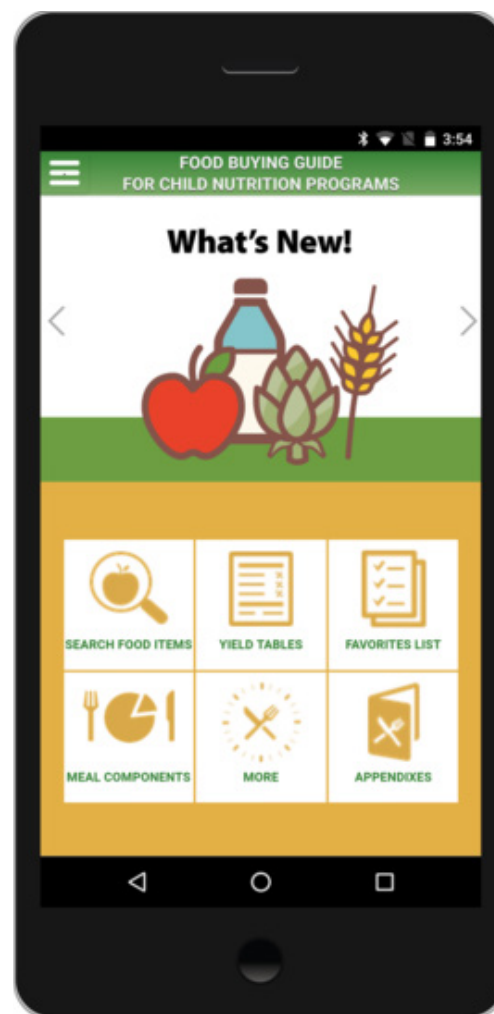
Creada por Team Nutrition, La guía de compra de alimentos es un recurso esencial que contiene información respecto a alimentos para todos los programas de nutrición infantil. Ayuda a directores de programas, productores de alimentos y otras partes interesadas a:

- Comprar cantidades correctas de alimentos para programas de nutrición infantil.
- Determinar la medida en que cada producto contribuye al cumplimiento de los requisitos alimentarios.

APP PARA LA GUÍA DE COMPRA DE ALIMENTOS

Esta guía ahora está disponible como una aplicación para dispositivos iOS y Android que ofrece:

- La habilidad de buscar y conseguir información sobre los alimentos típicamente servidos en programas de nutrición infantil
- Información comparativa con que determinar cuáles productos alimentarios satisfacen mejor las necesidades de su programa
- La habilidad de crear listas de sus alimentos preferidos
- La posibilidad de imprimir y enviar por correo electrónico resultados de búsqueda y comparaciones de alimentos
- Información para programas específicos sobre cómo cumplir los requisitos detallados en los patrones de comida
- Información útil relacionada con la compra de alimentos
- Recursos adicionales respecto a los requisitos de los patrones de comida y la planificación de comidas para programas de nutrición infantil



Descargue la app para La guía de compra de alimentos en www.fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-mobile-app.

EN LA PORTADA: A Charlee, de once meses, le encantan las caminatas, molestar a sus perros, pasar tiempo afuera y jugar con su primo, Kendall.

HIERBAS Y ESPECIAS PARA USTED

La guía de Potpourri sobre hierbas y especias de cocina

«CURRY» EN POLVO

El **curry** o **curri** es una mezcla de especias, las principales de las cuales son cilantro molido, cúrcuma, comino, fenogreco y chiles. La composición de este condimento seco varía mucho, por lo que su sabor puede ser suave o picante.

NUTRICIÓN

El **curry** tiene alto contenido de fibra, vitaminas E y K, hierro y manganeso. La cúrcuma, uno de sus principales ingredientes, ofrece muchos beneficios para la salud; se utiliza como antiinflamatorio y alivia dolores musculares y articulares. El cilantro molido, otra especia usada en el **curry**, es conocido por ayudar a destruir bacterias transmitidas por los alimentos, lo cual ayuda a prevenir la intoxicación alimentaria.

SELECCIÓN Y ALMACENAMIENTO

Se recomienda guardar el **curry** en polvo en un recipiente con sello hermético colocado en una alacena fresca y oscura, alejado de fuentes de calor directo y la luz solar. No se debe congelar. Permanece fresco durante unos seis meses antes de empezar a perder nutrientes y sabor.

PREPARACIÓN

El **curry** en polvo constituye una parte tradicional de la cocina india y se usa universalmente para aportarle sabor a carnes, verduras y pescado. Sus propiedades que combaten el cáncer son activadas más eficientemente por medio de la cocción, así que este condimento frecuentemente se emplea en marinadas, sopas y estofados.

HECHOS SOBRE EL CURRY EN POLVO

- Su color puede oscilar entre amarillo, anaranjado, rojo, gris o incluso marrón.
- Se compone de más de 20 diferentes especias e hierbas.
- El **curry** en polvo y la salsa de **curry** no son lo mismo.
- Es un excelente condimento para pollo, pescado y verduras.

RECETA SENCILLA PARA CURRY EN POLVO CASERO

2 cucharadas de cilantro molido
 2 cucharadas de comino molido
 1½ cucharadas de cúrcuma molida
 2 cucharaditas de jengibre en polvo
 1 cucharadita de mostaza seca
 ½ cucharadita de pimienta negra molida
 1 cucharadita de canela molida
 ½ cucharadita de cardamomo molido
 ½ cucharadita de pimienta de Cayena

INSTRUCCIONES

1. Coloque todas las especias en un frasco pequeño y agite.
2. Agregue a una sopa o a pollo y verduras.

Fuentes: www.cookforyourlife.org, www.stilltasty.com, www.healthyeating.com, www.healthbenefitstimes.com/curry-powder, <https://minimalistbaker.com/diy-curry-powder/>, <http://tenrandomfacts.com/curry-powder/>

FRISOLES

FRIJOLES AL HORNO

INGREDIENTES

3/4 tazas de frijoles vegetarianos enlatados
 2/3 taza de cebolla amarilla picada
 1/2 taza de pimiento verde picado
 1 cucharadita de mostaza en polvo
 1 cucharada de mostaza amarilla
 1/2 taza de azúcar morena
 1/4 taza de azúcar granulada
 2 cucharadas de pasta de tomate, sin sal agregada
 1/2 taza de trocitos de piña
 3/4 cucharadita de vinagre de manzana
 1 cucharadita de humo líquido
 1/8 cucharadita de pimienta negra molida
 1/2 cucharadita de canela molida



FRIJOLES AL HORNO

Rinde 6 porciones.

Legumbre como sustituto de carne: 1/2 taza proporciona 2 onzas de sustituto de carne.

O BIEN

Legumbre como verdura: 1/2 taza proporciona 1/2 taza de verduras.

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. En un tazón grande combine los frijoles, la cebolla, el pimiento, la mostaza en polvo, la mostaza amarilla, las azúcares, la pasta de tomate, los trocitos de piña, el vinagre de manzana, el humo líquido, la pimienta negra y la canela. Revuelva bien.
3. Transfiera a una fuente de horno.
4. Hornee durante 30 a 35 minutos.
Punto crítico de control: Caliente hasta alcanzar una temperatura de 140 °F o mayor durante al menos 15 segundos.
5. Sirva 1/2 taza por persona.

SOPA DE FRIJOLES

INGREDIENTES

2 cucharaditas de aceite de canola
 1/2 taza de cebolla picada
 2 cucharadas de ajo finamente picado
 1/2 taza de pimiento rojo picado
 1/4 taza de chiles verdes
 1 cucharadita de azúcar
 1/8 cucharadita de pimienta
 1 cucharadita de orégano
 3/4 taza de caldo de verduras
 1 1/2 tazas de agua
 1 taza de tomate picado
 2 3/4 tazas de frijoles blancos norteños secos que ya han sido cocinados



SOPA DE FRIJOLES

Rinde 6 porciones.

Legumbre como sustituto de carne: 1 taza proporciona 1/4 taza de verduras y 1.25 onzas de sustituto de carne.

O BIEN

Legumbre como verdura: 1 taza proporciona 5/8 taza de verduras.

INSTRUCCIONES

1. Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio alto.
2. Agregue la cebolla, el ajo, los pimientos, los chiles verdes, el azúcar, la pimienta y el orégano. Saltee destapado a fuego medio alto durante 2 minutos, removiendo de vez en cuando.
3. Agregue el caldo de verduras, el agua, los tomates y 1 taza de frijoles. Lleve a ebullición.
4. Baje a fuego medio e hierva destapado durante 8 minutos. Conserve para el paso 6.
Punto crítico de control: Caliente hasta alcanzar una temperatura de 140 °F o mayor durante al menos 15 segundos.
5. Coloque el resto de los frijoles en una licuadora y mezcle a alta velocidad durante 2-3 minutos o hasta que adquieran una consistencia suave.
6. Agregue aproximadamente 1 taza de frijoles licuados a la sopa. Remueva bien e hierva a fuego lento durante 10 a 15 minutos o hasta que la sopa se haya espesado.
7. Sirva una taza por persona.

Fuentes: https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/resource-files/Baked_Beans_6_Servings.pdf, <https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/resource-files/Bean%20Soup%206%20Servings.pdf>

IDEAS PARA UNA SEMANA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DESAYUNO

1. Bananas
2. Avena
3. Leche

1. Papaya
2. Pan tostado
3. Leche

1. Fresas
2. Cereal de marca Life
3. Leche

1. Mango
2. «Waffle» [gofre]
3. Leche

1. Melón verde
2. Panqueques
3. Leche

ALMUERZO O CENA

PASTA CON POLLO

1. Pollo
2. Pasta WGR
3. Salsa de tomate
4. Col rizada
5. Leche

LASAÑA CASERA

1. Salsa con carne
2. Pasta WGR para lasaña
3. Ejotes [judía verdes, habichuelas verdes]
4. Melocotones [duraznos]
5. Leche

LOMO DE CERDO

1. Lomo de cerdo
2. Panecillo WGR
3. Zanahorias cocidas
4. Puré de papa
5. Leche

NACHOS

1. Queso «cheddar» bajo en grasa
2. Totopos WGR
3. Salsa roja mexicana
4. Verduras mixtas
5. Leche

HUEVOS VERDES CON JAMÓN

1. Huevos y jamón
2. Pan tostado WGR
3. Espinaca
4. Kiwi
5. Leche

MERIENDA

1. Pan WGR
2. Aguacate

1. Tiras de pimiento
2. Puré de garbanzos

1. Mandarinas
2. Tiras de queso

1. Cóctel de frutas
2. Leche

1. Panecillo
2. Leche

1. Uvas partidas a la mitad
2. Galletas integrales

1. Magdalena [mantecada] de banana
2. Leche

1. Puré de manzana
2. Pan tostado WGR

1. Bagel [rosca de pan] WGR
2. Queso

1. Pepino
2. Mantequilla de cacahuete*

*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

TAZONES DE CEREALES

INGREDIENTES

- 3 tazas de un cereal cocinado, o 1 taza de cereal no cocinado, tal como quinua
- 2 tazas de agua
- 3 tazas de verduras picadas
- 1½ tazas de pollo (u otra proteína)
- 1½ tazas de fruta seca
- 1½ cucharadas de cebolla
- ¼ taza de aceite
- 1½ cucharadas de vinagre
- 1 cucharada de agua
- ¾ cucharadita de mostaza
- ¾ cucharadita de miel
- 1/3 cucharadita de sal

INSTRUCCIONES

1. Hierva 2 tazas de agua en una olla a fuego alto.
2. Mida 1 taza de quinua no cocinada y vierta en un colador de malla fina. Enjuague bajo agua fría.
3. Agregue la quinua al agua en ebullición y tape la olla. Siga hirviendo a fuego medio bajo durante 15 minutos.
4. Corte las verduras, la fruta seca y la proteína de su elección en pedazos de tamaño de bocado.
5. Bata los demás ingredientes en un tazón para hacer la vinagreta.
6. Una vez que la quinua esté cocinada, agregue las verduras, la proteína y la fruta.
7. Incorpore el aderezo, removiendo hasta que todo esté bien combinado.

Fuente: <https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/resource-files/tnc-grainbowls.pdf>



Cómo mejorar la autoestima



La autoestima es una parte fundamental de nuestras vidas. Una falta de ella afecta la manera en que nos vemos y puede limitar y restringir nuestras experiencias. En cambio, la autoestima alta nos pone en una buena posición para tener relaciones saludables en todo aspecto de la vida: emocionalmente, espiritualmente, mentalmente y físicamente. La autoestima positiva se forma desde una edad temprana, así que los proveedores de cuidado infantil deben crear entornos que la cultiven. Tales ambientes dan lugar al desarrollo de habilidades que los niños necesitan para tener éxito socialmente y académicamente.

ACEPTAR A SUS ESTUDIANTES EN CONJUNTO E INDIVIDUALMENTE

Nos han enseñado a tratar a todos los niños por igual, pero, mientras que esto es correcto, también es importante asegurarnos de atender a sus necesidades individuales. Para hacer esto, establezca expectativas realistas, fije metas para ellos y adáptese cuando sea necesario. Es posible que los niños cuyas necesidades no se satisfacen, sientan negatividad hacia ellos mismos y desarrollen una baja autoestima.

AYUDARLOS A DESARROLLAR UN SENTIDO DE RESPONSABILIDAD

Tener responsabilidades en el salón de clases puede ayudar a los niños a mejorar su confianza y perseverancia. Observe los puntos fuertes, intereses y dones especiales de los niños que cuida y ayúdelos a convertirlos en deberes para realizar en clase. Las responsabilidades así como las oportunidades para tomar decisiones aumentan el sentido de control que los niños tienen sobre sus vidas, lo que a su vez promueve su independencia.

ESTABLECER AUTODISCIPLINA

Tener reglas en el salón ayuda a establecer autodisciplina y es necesario tanto para los alumnos como para los instructores a fin de que las clases se realicen sin problemas. Una vez que la clase acuerde las reglas, ¿cuáles son las mejores maneras de recordarlas, para que usted no tenga que estar constantemente recordándoselas? Cuando los niños ayudan a crear las reglas, es más probable que las recordarán y seguirán. Considere qué otras actividades pueden ayudarlos a reflexionar sobre su comportamiento y la manera en que afecta a otras personas.

Cuando trabaja en la autoestima, no olvide hacer comentarios positivos, pues es esencial dar apoyo emocional y ánimo para mejorarla. Ofrezca palabras de afirmación cuando ve a un niño seguir las reglas o compartir algo con un compañero. Actos, tales como escribir notas para premiar el buen comportamiento, también pueden ser útiles. Trate las experiencias negativas, como por ejemplo los fracasos, como momentos pedagógicamente aprovechables para animar a sus estudiantes durante su aprendizaje y desarrollo.



Fuentes: <https://blog.brookespublishing.com/7-ways-to-foster-self-esteem-and-resilience-in-all-learners/>

INSECTOS Y MARIPOSA



FAVORITO DE LOS NIÑOS: LA ORUGA HAMBRIENTA

LO QUE NECESITARÁ

- Uvas verdes
- Tomates cereza
- Ojos de plástico (autoadhesivos)
- Bolsas de celofán de 2 x 10 pulgadas
- Limpiapiipas
- Cinta

INSTRUCCIONES

1. Pegue los ojos de plástico a las bolsas de celofán.
2. Luego, pida a los niños que coloquen dentro de cada una un tomate de cereza (para la cabeza) y que llenen el resto de uvas.
3. Retuerza un limpiapiipas alrededor de las cabezas para hacer las antenas. Por último, ate cinta entre cada uva, o use otro limpiapiipas.

RINCÓN DE MANUALIDADES: MARIPOSA DE UN ROLLO DE PAPEL HIGIÉNICO

MATERIALES REQUERIDOS

- 1 rollo de cartón de papel higiénico (por cada mariposa)
- 1 limpiapiipas (por mariposa)
- Pintura para manualidades
- Hilo o sedal de pesca (opcional)
- Decoraciones como purpurina, cinta, etc. (opcional)
- Tijeras
- Pistola encoladora

INSTRUCCIONES

1. Corte el rollo de cartón en cuatro partes.
2. Pinte ambos lados de todos los pedazos de cartón. Deje que se sequen por completo antes de proceder al siguiente paso.
3. Doble el limpiapiipas por la mitad, entrelace los dos lados y curve las puntas hacia afuera.
4. Luego, aplane los rollos de papel higiénico pintados y pellizque los bordes para que formen óvalos.
5. Coloque dos secciones del rollo de papel higiénico en cada lado del limpiapiipas para crear la mariposa.
6. Use la pistola encoladora para pegar los rollos de cartón al limpiapiipas.
7. Opcional: Decore las alas con purpurina, cinta o gemas de plástico. Use hilo o sedal de pesca para colgar las mariposas del techo de su guardería o salón de clases.



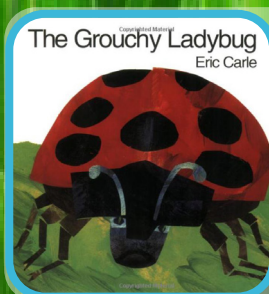
CLUB DE LIBROS DE ACD



LA LUZ DE LUCÍA

Autor: Margarita del Mazo

Lucía es la menor de una familia de luciérnagas. Quiere brillar como los demás, pero es demasiado pequeña hasta que, por fin, una noche le toca a Lucía. Sin embargo, una vez que es capaz de ir a iluminar el bosque, algo la detiene. Este es un cuento sobre lo importante que es brillar lo más que podamos con la luz que llevamos dentro y que nos hace especiales. [N. de la T.: Libro en español.]

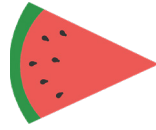


LA MARIQUITA MALHUMORADA

Autor: Eric Carle

Esta es la historia de un insecto gruñón que no dice «por favor» ni «gracias», no comparte con otros y se cree más grande y mejor que los demás. Esta mariquita irritable presentará varios animales nuevos a los niños y les enseñará que estar de mal humor no siempre es la ideal manera de comportarse. [N. de la T.: Libro disponible en inglés y español.]

Alargar la vida de sus frutas y



verduras



Como miembro del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos, lo alentamos a enseñar a otros para inculcarles hábitos saludables que durarán toda la vida. Una manera de hacer esto es familiarizar a los niños que cuida con nuevas frutas y verduras todos los días, pero también queremos enseñarle cómo almacenar sus productos agrícolas correctamente para reducir el desperdicio de alimentos en general. El primer paso para alargar la vida de las frutas y verduras de su cocina es comprar las más frescas. Ciertas cualidades indican una duración más larga: por ejemplo, las verduras de hoja verde deben poseer un color rico (aparte de cualesquier hojas amarillentas que haya) y estar firmes. Además, debería escoger frutas y verduras sin manchas y puntos blandos que sean pesadas para su tamaño.

En casa, guarde hortalizas tales como repollo, verduras de hoja verde, lechuga y brócoli en una alacena o área alejada del lugar en donde pone frutas como manzanas y bananas. Las frutas y verduras sueltan gases naturales que al mezclarse pueden causar que se descompongan prematuramente las que apenas compró. Otros factores que afectan la frescura de sus frutas y verduras incluyen la temperatura, la humedad del aire y el tiempo que transcurre entre el momento en que son cosechadas y cuándo usted las trae a casa.

Ciertos productos que se conservan mejor a temperatura ambiente requieren una circulación de aire. Dejar bananas, papas o cebollas en las bolsas plásticas perforadas en las que las compró puede llevar a su descomposición acelerada, así que se recomienda sacarlas para que respiren. Por otro lado, si sus frutas o verduras deberían guardarse en el refrigerador, es probable que se mantendrán frescas durante más tiempo en recipientes o bolsas con cierre que las compriman para así retener humedad.

Incluimos esta tabla para proveerle de información detallada adicional sobre cómo almacenar las frutas y verduras que sirve. En general, cuando se trata de la seguridad alimentaria, confíe en sus instintos; si tiene dudas, tírelo a la basura.



Fuentes: www.nytimes.com/wirecutter/blog/keep-your-produce-fresh

Recomendaciones para el almacenamiento de alimentos

Alimento	Condiciones	Envase	Duración	Evitar
	Refrigerado Fresco y húmedo A oscuras A temperatura ambiente Fresco y seco			
Manzanas		Bolsa plástica	+2 semanas	Repollo, verduras de hoja verde, zanahorias
Peras	y luego	Sueltas, y luego en una bolsa plástica en el refrigerador	Hasta 2 semanas	Repollo, verduras de hoja verde, zanahorias
Toronjas Naranjas		Sueltas o en un recipiente abierto	A temp. ambiente: 1-2 semanas Refrigeradas: +2 semanas	N/A
Limonas Limas	y luego	Sueltas o en un recipiente abierto	A temp. ambiente: 1-2 semanas Refrigerados: +2 semanas	Bolsas plásticas, manzanas, peras, bananas
Mangos	y luego	Sueltas o en un recipiente abierto	De unos días a 2 semanas	Manzanas, peras
Calabaza de invierno		Suelta o en un recipiente abierto	3-6 meses	Bananas
Jengibre		Recipiente cerrado	+3 semanas	N/A
Chirivías Remolachas Rábanos Colinabos Nabos		Recipiente cerrado; quitar las hojas verdes	+3 semanas	N/A
Zanahorias		Recipiente cerrado; quitar las hojas verdes	2-3 semanas	Manzanas, peras
Cebollas Ajo		Sueltas o en un recipiente abierto	+2 semanas	Refrigeración, bolsas plásticas
Papas Batatas	y	Sueltas o en un recipiente abierto	Papas: +3 semanas Batatas: 1-2 semanas	Refrigeración, bolsas plásticas
Cogollos de lechuga		Recipiente cerrado; sin lavar	Hasta 1 semana	Manzanas, peras, humedad
Escarola Col rizada Berros Endivia rizada		Recipiente cerrado; sin lavar	Hasta 2 semanas	Manzanas, peras
Repollo		Suelto; guardar en un recipiente cerrado una vez cortado	Hasta 3 semanas	Manzanas, peras
Brócoli Coliflor		Recipiente cerrado	Hasta 2 semanas	Manzanas, peras

LAS CARIES DEL BIBERÓN

¿Sabía que las caries en la primera infancia, denominadas caries del biberón, representan la enfermedad infantil más común del mundo? Las caries del biberón son una afección dental observada en niños muy pequeños que les ocasiona dolor e incomodidad inmensos. Existen muchas teorías en torno a las causas de este mal: métodos inadecuados de amamantamiento, ciertas prácticas dietéticas y alimentarias, dietas altas en azúcares, una falta de acceso a servicios de cuidado dental y exposición al fluoruro. Los niños que padecen este tipo de caries severo sufren un dolor extremo que puede impedir su habilidad de comer y hablar, así como retrasar otros hitos del desarrollo.



SEÑALES Y SÍNTOMAS

Las caries del biberón, siendo el resultado de una exposición prolongada a la leche u otro líquido que contiene azúcares (tal como jugo), afectan los dientes superiores frontales primero. Si sospecha que un niño tenga una, busque estos tres síntomas:

- Encías enrojecidas
- Boca irritada
- Dientes de aspecto anormal



TRATAMIENTO

Los niños con una caries del biberón deben ser revisados y evaluados en detalle por un dentista, quien determinará los pasos de tratamiento a seguir. Ciertas pastas dentales, geles, espumas y gotas que contienen fluoruro brevemente tratan el desgaste de los dientes, pero en casos moderadamente severos, la extracción quirúrgica puede ser necesaria. Educar a niños y a sus padres, además del asesoramiento dietético, son una buena manera de prevenir esta enfermedad desde temprano. Se recomienda que los padres y los cuidadores no den biberones con leche ni ningún otro líquido azucarado a niños ni a la hora de la siesta, ni para dormir en la noche, y que tampoco permitan que los lleven consigo durante el día. Ofrézcales agua luego de alimentarlos a fin de enjuagarles los azúcares que tengan en los dientes antes de que pasen a otra actividad.

La mala salud dental origina dientes y encías enfermos y puede tener consecuencias duraderas. Informe a las familias de su guardería sobre la importancia de la salud dental para niños en toda etapa de desarrollo.

Fuente: www.healthychildren.org/English/healthy-living/oral-health/Pages/Bottlemouth-Syndrome.aspx#:~:text=%E2%80%8BBottlemouth%20syndrome%20is%20a,milk%20around%20during%20the%20day, www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK535349/

PROVEEDOR DESTAVADO

DESIREE NOVAK LITTLE PEOPLE, BIG MINDS PRESCHOOL AND CHILD CARE CLINTON TOWNSHIP, MICHIGAN

A principios del nuevo milenio, Desiree Novak del municipio de Clinton, Michigan, estaba estudiando para su licenciatura en la educación de la primera infancia. Abrió Little People, Big Minds Preschool and Child Care [Prescolar y guardería «Personas pequeñas, mentes grandes»] con la intención de practicar sus destrezas mientras que terminaba sus estudios. A lo largo de su vida Desiree siempre se sentía atraída por lugares donde había niños pequeños; en la mesa para niños durante fiestas familiares, en el patio trasero o en la casa de vecinos, siempre ha sido fascinada por sus conocimientos, perspectiva y habilidades. Su proyecto secundario se convirtió en un sueño de ser la mejor maestra de la primera infancia que podría ser y, más de 20 años después, Little People, Big Minds es una guardería exitosa donde actualmente se cuida a entre 16 y 18 pequeños estudiantes de Michigan.

«Me gusta ver a los niños superar retos», Desiree comenta cuando reflexiona sobre lo que más le ha gustado de su carrera como educadora de la primera infancia. «Especialmente disfruto de ayudarlos a aprender estrategias saludables con que mejorar sus emociones y extender consideración a otras personas. Creo que mejorar la confianza que tienen en ellos mismos, su empatía y sus habilidades de autoayuda [tiene un efecto sobre ellos que] dura toda la vida».



Desiree y su asistente Jillian se esfuerzan para crear un ambiente que brinde la comodidad, el amor y la intimidad de un hogar junto con la estructura, la rutina y la educación de una guardería o preescolar tradicional. «A los padres les gusta que los niños reciban lo mejor de ambas formas de cuidado infantil», Desiree añade, «y a los niños les gustan las estaciones de aprendizaje que tenemos, así como socializar con sus amigos».

Cuando le preguntamos sobre los desafíos que ha afrontado en los últimos 20 años, Desiree habló sobre dos en particular que han sido continuos durante su carrera: el manejo del tiempo y cómo encontrar personal cualificado. «Estoy muy agradecida por tener a Jillian (su asistente a tiempo completo). Es difícil encontrar empleados capaces que son dedicados y confiables por el salario que podemos pagar, considerando cuánto cobramos por la matrícula». No hay duda de que este es un reto común en el ámbito de la educación de la primera infancia. Desiree también mencionó sus dificultades para gestionar su tiempo: «Para mí es muy difícil desconectarme del trabajo. Tomar tiempo para asistir a los partidos de mis hijos y atender a mis propias necesidades mientras que quisiera estar en el trabajo con mis estudiantes es difícil. Me encanta establecer relaciones cercanas con sus familias». La administración del tiempo y la conciliación de la vida profesional y familiar también son desafiantes para instructores de todos niveles. El cuidado personal es extremadamente importante en cualquier profesión a fin de evitar el agotamiento emocional. Esta semana, tómese tiempo para realizar una actividad que represente autocuidado para usted. Hacer ejercicio, meditar, leer un libro o mirar la más reciente serie en Netflix; sea lo que sea, dedique tiempo a cuidarse a sí mismo.

Prueba de Potpourri de junio de 2021





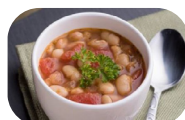

Tome la siguiente prueba y entregue sus respuestas a su monitor o monitora de campo de ACD para recibir crédito GRATIS de capacitación. Se ruega que no las envíe a la oficina de ACD. Si desea imprimir una hoja para escribir sus respuestas, visite www.acdkids.org y haga clic en la pestaña «Training» [Capacitación] y luego en «Boletín Potpourri».

1. Los principales ingredientes del **curry** en polvo no incluyen:
 - a. El cilantro molido
 - b. La mostaza seca
 - c. El comino
 - d. La cúrcuma
2. El **curry** en polvo tiene alto contenido de fibra, hierro, manganeso y:
 - a. Vitamina A
 - b. Vitamina A y C
 - c. Vitamina K
 - d. Vitamina E y K
3. El **curry** en polvo es conocido por combatir la intoxicación alimentaria.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
4. El **curry** en polvo puede ser cualquiera de los siguientes colores, a excepción del:
 - a. Negro
 - b. Marrón
 - c. Rojo
 - d. Amarillo
5. Los ambientes que promueven la buena autoestima dan lugar a:
 - a. El desarrollo
 - b. Destrezas sociales
 - c. El buen rendimiento académico
 - d. Todas las anteriores
6. Tener reglas en el salón de clases ayuda a establecer:
 - a. Orden
 - b. Autodisciplina
 - c. Estructura
 - d. Caos
7. Mejorar la autoestima de niños incluye:
 - a. Ofrecerles palabras y acciones de afirmación positiva
 - b. Avergonzarlos
 - c. Poner reglas solamente para algunos de ellos
 - d. No asignarles responsabilidades
8. Las frutas y verduras que uno escoge en el supermercado deben sentirse blandas, ligeras y tener un número mínimo de manchas.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
9. Los factores que afectan la frescura de las frutas y verduras incluyen:
 - a. La temperatura
 - b. La humedad del aire
 - c. El tiempo de cosecha
 - d. Todas las anteriores
10. Los cogollos de lechuga deben guardarse en:
 - a. El refrigerador y de una manera que no se compriman
 - b. Una bolsa plástica
 - c. Un recipiente cerrado
 - d. Un recipiente sobre el mostrador de la cocina
11. Al almacenar calabaza de invierno en un lugar fresco, es importante no colocarla en proximidad con _____.
 - a. Bananas
 - b. Repollo
 - c. Manzanas
 - d. Bolsas plásticas
12. ¿Cuál de las siguientes es la enfermedad infantil más común del mundo?
 - a. El asma
 - b. La diabetes infantil
 - c. Las caries del biberón
 - d. El sobrepeso infantil
13. El siguiente es un indicio de una caries del biberón:
 - a. Encías enrojecidas
 - b. Boca irritada
 - c. Dientes anormales
 - d. Todas las anteriores
14. No hay una sola causa de las caries del biberón.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
15. Las caries del biberón son:
 - a. Caries con aspecto de biberón
 - b. Un tipo de afección dental
 - c. Un sarpullido de la boca
 - d. Úlceras bucales producidas por la alimentación con biberón

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 o venganza 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 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 los 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 Frijoles horneados	2 Lanzar una moneda	3 Curry casero	4 Puré de manzana
	<p>Prepare frijoles al horno caseros usando la receta de la página 4.</p> 	<p>Tiren una moneda al aire 100 veces. ¿Cuántas veces pueden predecir correctamente los niños si saldrá cara o cruz?</p>	<p>Haga su propio curry en polvo con la receta que se encuentra en la página 3.</p>	<p>Hoy es el Día Nacional de la Puré de Manzana. Celebren con un tazón de puré de manzana cubierta con canela o su fruta o cereal favorito.</p>
7 El medio ambiente	8 El océano	9 El Pato Donald	10 Día de las Hierbas y las Especies	11 Viernes de excursión
<p>Si el clima lo permite, caminen por su vecindario o un parque cercano y recojan basura.</p> 	<p>Para un juego sensorial, llene un recipiente de plástico con arena y juguetes relacionados con el océano para que los niños caven y exploren.</p>	<p>Hagan una manualidad o actividad relacionada con patos para celebrar el Día del Pato Donald.</p> 	<p>Conmemore el Día de las Hierbas y las Especies preparando la receta para curry de la página 3.</p> 	<p>Planifique una salida a un centro de ciencias o espacio recreativo para niños.</p>
14 Día de la Bandera	15 Probar una nueva verdura	16 Comida al aire libre	17 Malabarismo	18 Día del Padre
<p>Creen una bandera estadounidense con fieltro rojo, blanco y azul.</p>	<p>Sea aventurero y familiarice a los niños con un nuevo tipo de verdura.</p> 	<p>Si el clima lo permite, salgan para tomar su almuerzo, cena o merienda afuera.</p> 	<p>Aprendan un nuevo talento, tal como el malabarismo.</p>	<p>El domingo es el Día del Padre; decoren corbatas para que los niños se las regalen a sus papás.</p>
21 Yoga	22 Bosques lluviosos	23 Sopa de frijoles	24 Saludos creativos	25 Conferencia de capacitación virtual
<p>Tome 10 minutos en la mañana y en la tarde para hacer estiramientos de yoga con los niños.</p> 	<p>Pregunte a los niños qué animales habitan en los bosques lluviosos. ¿Qué tipos de sonidos hacen?</p>	<p>Los frijoles son una buena fuente de proteínas. Prueben la receta para sopa de frijoles de la página 4.</p> 	<p>Pida a los niños que se dividan en parejas para inventar una nueva forma de saludarse con las manos. Haga que todos los grupos presenten su creación a la clase.</p>	<p>No olvide asistir a la conferencia de capacitación virtual de ACD el sábado, 26 de junio.</p>
28 Mercado de agricultores	29 Gafas de sol	30 Pasar tiempo al aire libre		
<p>Busque un mercado de agricultores para visitar.</p> 	<p>Haga que los niños creen gafas de sol divertidas usando cartulina y cinta adhesiva.</p>	<p>Si el clima lo permite, pasen largo rato afuera para disfrutar las temperaturas cálidas del verano.</p>		