

potpourri

Marzo 2023

Volumen 49 | Número 3



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.

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 or 708-236-0863
Fax: 708-236-0872
Correo electrónico: Illinois@acdkids.org

COLABORADORES DE POTPOURRI

Oke Agahro
Val Crafts
Nicolas Gisholt
Allison Stock, RD

De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que esta institución discrimine por razones de raza, color, nacionalidad, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o en represalia por actividades previas relacionadas con los derechos civiles. Se puede proporcionar información sobre este programa en idiomas distintos al inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (por ejemplo, el braille, letras grandes, cintas de audio, el lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable de administrarlo, con el TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (teléfono y TTY) o con el USDA a través del Federal Relay Service [Servicio Federal de Transmisión] al (800) 877-8339. Para presentar una denuncia de discriminación, el denunciante debe completar el Formulario de denuncia de discriminación en un programa del USDA (AD-3027), el cual se puede obtener en línea en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992 o bien escribiendo una carta dirigida al USDA que indique el nombre del denunciante, su dirección, su número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria presunta de manera suficientemente detallada para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la índole y la fecha de la transgresión de derechos civiles supuesta. Se debe presentar el formulario AD-3027 lleno o dicha carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.



Ya viene la primavera y este mes hay mucho que celebrar. **El 3 de marzo es el Día de Apreciación a los Empleados.** Toda persona que trabaja en ACD es clave para el éxito de la organización. ¡Me siento muy orgullosa del equipo de ACD y de su gran trabajo!

La semana del CACFP es del 12 al 18 de marzo.

Como patrocinadores del CACFP por más de 45 años, le agradezco a nuestros proveedores por participar en este programa y por enseñar a los niños los hábitos saludables de alimentación que duran toda la vida. ¡Para celebrar, estamos regalando una sorpresa! Para participar, escriba un comentario (antes del 17 de marzo) en Facebook compartiendo por qué piensa que CACFP es importante para los niños en su guardería. ¡El viernes 17 de marzo (día de San Patricio), elegiremos 4 proveedores que ganarán la sorpresa!

Los proveedores usando la opción de reclamo manual pronto cambiarán al sistema KidKare (plataforma de reclamos en línea). Su Monitor de Campo discutirá más en detalle en su próxima evaluación.

Recordatorio de registros: para asegurar el reembolso máximo, mande los registros a tiempo a: ilcustomerservice@acdkids.org (IL) o mifrontdesk@acdkids.org (MI)

Por último, el ajuste de hora (Daylight Savings) empieza el 12 de marzo - adelante su reloj una hora.

Denise Meyer
Denise Meyer
Directora Ejecutiva

CONTENIDO

3. Recetas Favoritas del Mes

Verduras de Marzo

4. Comidas & Menús

Requisitos del CACFP & Una Semana de Ideas

5. Tema de Salud Infantil

Hambre

6. De parte de la Nutrióloga

¡Celebrando una Semana de CACFP!
Sushi de Fruta

7. Consejos para Ahorrar Dinero

Para su Negocio, Placer y Salud

8. Guía de ACD para...

Productos de "March Madness"

9. Actividades

Libros & Actividades Manuales

10. Seguridad Infantil

Reduzca el Riesgo de Envenenamiento

11. Exámen Potpourri



■ Portada: Helgy | Imágen (arriba): IOFOTO | Imágen (página anterior): Yanukit/ Getty Images

Verduras de Marzo

Sin broma alguna... succulentas recetas usando verduras de estación en marzo

Tots de Brócoli y Queso Cheddar

36 porciones
todayparent.com

Ingredientes

1-1/2 cucharadita de sal, dividida
6 tazas de flores de brócoli (2 piezas aproximadamente)
1 huevo
2 tazas de queso cheddar rayado y añejado
3/4 taza de migajas de pan panko
1/2 taza de cebollines, picados
1/2 cucharadita de pimienta

- Prenda el horno a 400° F.
- Coloque papel encerado en una charola para hornear.
- Llene una olla grande con agua y hierva el agua.
- Añada 1 cucharadita de sal y el brócoli y cocínelo durante 1 minuto.
- Remuévalo de la estufa y remójelo en un recipiente con agua fría, para que se deje de cocinar.
- Cuélelo y séquelo con una toalla de cocina limpia.
- En el procesador de comida, pulse el botón hasta que esté picado finamente, y después transfíralo a un recipiente grande.
- Añada huevo, queso, migajas de pan, cebollin, pimienta y sal.
- Revuélvalo para que se mezcle.
- De la mezcla de brócoli, tome una cucharada y fórmela en cilindros de 1 pulgada de largo
- Repítalo con el resto de la mezcla poniendo los

- "tots" con una pulgada de separación en la charola.
- Hornéelos hasta que estén dorados por fuera, de 28 a 30 minutos.

- **Vegetal**
- **Grano/Producto de Pan**
- **Carne/Sustituto de Carnejd**

Albóndigas de Espinaca con Queso Feta

2-4 porciones
acouplecooks.com

Ingredientes

14 onzas de espinaca tierna (baby spinach) (o 9 onzas de espinaca congelada, descongélela)
2/3 de taza de queso feta desmenuzado
1 cucharadita de hierbas mixtas secas
1 huevo
1/2 taza de migajas de pan o harina de avena (licúe 1/2 taza de copos de avena en la licuadora o en el procesador de comida)
1/4 taza de aceite de oliva (opcional)
10 onzas de espaghetti seco
2 cucharadas de mantequilla sin sal o aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas de salsa de soya o tamari
1 calabacín mediano, rayado
5 onzas de jitomates tipo "cherry", a la mitad
Pimienta, recién molida

- Si se está usando espinaca fresca, use un sartén grande con un poco de agua.
- Cocine la espinaca a fuego medio bajo y cúbrala con la tapa.

- Cocínela hasta que se ablande, de 3 a 5 minutos, y después remójela bajo agua fría.
- Exprima la espinaca sobre el lavabo para extraer la mayor cantidad de líquido posible, para después cortarla en pedazos grandes.
- En un recipiente mediano, mezcle el queso feta, las hierbas, una considerable cantidad de pimienta, huevo y las migajas de pan (o la harina de avena).
- Introduzca la espinaca, y en cucharadas de la mezcla, moldéelas en forma de bola
- Deberá tener aprox. 20 bolas
- Coloque las albóndigas en el papel encerado de la charola y hornéelas a 350° F durante 20 a 25 minutos.
- Hierva la pasta y cuélela.
- Regrese la pasta al sartén y, sin prender la estufa añada la mantequilla, la salsa de soya (o tamari) y el calabacín rayado.
- Añada los jitomates y sírvalas.

- **Fruta**
- **Vegetal**
- **Grano/Producto de Pan**
- **Carne/Sustituto de Carne**

Pastel de Col Rizada (Kale) con Glaseado de Manzana

12 porciones
veggiedesserts.com

Ingredientes

3 tazas de col rizada cruda (sin tallos)
3 huevos
1/2 taza de aceite vegetal

[Continuado en la página 5]

■ Imágen: SEE D DAN/Getty



	CACFP	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE
DESAYUNO	1. GN/BP OR MT** 2. FT OR VG 3. MK	1. Avena 2. Toronja 3. Leche	1. WG Bagels 2. Chicharos (Puré) 3. Leche	1. Panques (Muffins) 2. Piñas 3. Leche	1. Pastel de arroz 2. Plátanos 3. Leche	1. Panecillo (Scone) 2. Cumquats 3. Leche
ALMUERZO/CENA	1. MT 2. GN/BP 3. VG 4. FT OR VG 5. MK	1. Huevos 2. Maicena (Grits) 3. Espinaca 4. Clementinas 5. Leche	1. Tempeh 2. WG Tortillas 3. Champiñones 4. Brócoli 5. Leche	1. Empanadillas de Pollo 2. WG Galleta 3. Col 4. Col China (Bok Choy) 5. Leche	1. Legumbres 2. WG Galletas Saladas 3. Papas 4. Tangelos 5. Leche	1. Sopa de lentejas 2. Arroz 3. Jitomates 4. Camotes 5. Leche
BOTANAS*	1. MT 2. GN/BP 3. FT 4. VG 5. MK	1. Tofu 2. Tortillas 3. Uvas*** 4. Rábanos 5. Leche	1. Castañas*** 2. WG Totopos 3. Fresas 4. Betabel 5. Leche	1. Cacahuates*** 2. Palomitas*** 3. Licuados 4. Pimentones 5. Leche	1. Queso Ricotta 2. Pretzels*** 3. Jitomates tipo Cherry 4. Pepinos 5. Leche	1. Crema de Maní 2. WG Galletas 3. Kiwi 4. Coliflor 5. Leche

(* Escoja dos grupos de alimentos de la lista de “Botanas.”

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

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

(***) Peligro de asfixia para un niño de 4 años menos.

RECORDATORIOS:

- Las oficinas de ACD estarán cerradas para el Día de Apreciación del Empleado: 3 de marzo (viernes)
- Consulte/actualice las inscripciones que expiran y entregue las nuevas inscripciones para el 13 de marzo (lunes)
- Fecha límite del primer reclamo en IL es 20 de febrero y fecha límite del último reclamo en MI es Marzo 28.
- Marque a los niños de edad primaria como “out-of-school” si los va a cuidar durante las vacaciones escolares.
- Complete y firme la nota de día festivo “Holiday Note” si los va a cuidar durante el descanso.



Hambre

Hablar de la inseguridad alimenticia = acabar con el hambre infantil



En Estados Unidos el hambre afecta a más de 9 millones de niños.

Definido por las Naciones Unidas como "la angustia causada por la falta de comida", el hambre puede ser el resultado de inseguridad alimenticia - una escasez consistente de comida adecuada debido a factores como: desempleo, pobreza, falta de seguro médico o vivienda a precio razonable, racismo sistémico o discriminación racial.

Para los niños, la inseguridad alimenticia es especialmente dañina.

Los niños de hogares con acceso limitado a comidas regulares y ali-

mentos saludables tienen más probabilidades de experimentar retrasos en el desarrollo de habilidades motoras y de lenguaje; problemas de comportamiento (por ejemplo ansiedad, depresión y agresión); índices más altos de enfermedades relacionadas con la dieta (por ejemplo Diabetes Tipo 2); y enfermedades crónicas como el asma y la anemia.

En marzo, celebramos la Semana del CACFP y el Mes Nacional de la Nutrición®. Ambos nos demuestran la importancia de una buena nutrición y la necesidad de combatir el hambre para que todos los niños tengan un futuro brillante.

Proveedores, detecten el hambre infantil observando estos signos comunes en su(s) niño(s):

- Está ansioso por que le sirvan las comidas.
- Durante las comidas, se come toda su comida sin quejarse.
- Insiste en pedir una segunda ración o pide más.
- Tiene mucha hambre el lunes por la mañana.
- Tiene poca capacidad de atención y/o incapacidad para concentrarse.

NOTA: Observe atentamente a un niño para comprobar si hay patrones y/o comportamientos que apuntan a la inseguridad alimentaria.

Padres/Cuidadores, recursos comunitarios disponibles:

- **Programa de mochilas:** ayuda con comidas gratis para los fines de semana y los descansos escolares.
- **Despensa de autoservicio:** proporcione alimentos no perecederos, carne, productos lácteos, frutas y verduras frescas.
- **Despensa móvil de alimentos:** lleven comestibles gratis a comunidades locales.
- **Programa de comidas de verano:** proporciona comidas gratis para niños, adolescentes y familias durante los meses de verano.
- **Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP):** un programa federal/estatal que ayuda a los hogares a comprar alimentos.
- **Mujeres, bebés y niños (Women, Infant and Children - WIC):** proporciona a los participantes vales para comprar alimentos y artículos para bebés.

[Continuado de la página 3]

Pastel de Col Rizada (Kale) con Glaseado de Manzana (Cont.)

2 cucharaditas de extracto de vainilla
1/2 taza de puré de manzana
3/4 taza de azúcar granulada
2 manzanas, peladas y sin semilla
2 tazas de harina, multiusos
2 cucharaditas de levadura
1/2 cucharadita de sal

- Prenda el horno a 350° F.
- Engrase y alinee dos moldes de pasteles de 8 pulgadas con papel encerado.
- Corte la col rizada en pedazos pequeños (tamaño de un bocado) y hierva o cocine al vapor de 3 a 5 minutos hasta que se ablande.
- Remoje la col rizada con agua fría, cuélela y exprima la mayor cantidad de líquido posible.
- Añada la col rizada a la licuadora con los huevos, aceite, vainilla, azúcar, puré de manzana y licúela hasta que esté suave. Vacíela en un plato hondo.
- Remueva el exceso de humedad de las manzanas cortadas y después añádalas al plato y mézclelas todas juntas.
- Adhiera el harina, colándola lentamente con la levadura y la sal y mézcle todo lentamente. No mezcle la masa excesivamente.
- Vacíe en los moldes y hornéelos de 20 a 25 minutos o hasta que un palillo salga sin masa cruda.
- Enfríelo durante 2 minutos en los moldes y colóquelos en una superficie diferente para que se enfríen completamente.

Glaseado de Manzana

2 tazas de azúcar en polvo (glas)
2 cucharadas de mantequilla derretida
2 cucharadas de puré de manzana (suave si es necesario)
1/2 cucharadita de extracto de vainilla

- Mezcle la mantequilla, el puré y la vainilla, luego añada el azúcar y luego mézcelo hasta que esté espeso y sin textura.
- Decore el pastel una vez que se haya enfriado.

- **Fruta**
- **Vegetal**
- **Carne/Sustituto de Carne**

¡Celebrando la Semana de CACFP!

Reconociendo el impacto de los proveedores para vencer la inseguridad alimenticia

Ahora que marzo está aquí, es hora de celebrar la **Semana del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)** (del 12 al 18 de marzo), en honor a proveedores como usted que juega un papel importante en la lucha contra el hambre infantil.

Todos los días en los Estados Unidos, 1 de cada 8 niños pasa hambre. Los niños afroamericanos y latinos corren un mayor riesgo, con aproximadamente 1 de cada 5 niños pasando hambre diariamente.

Es posible que algunos de los niños que usted cuida provengan de hogares de bajos ingresos donde la inseguridad alimenticia es una realidad. Según Feeding America, la inseguridad alimenticia se define como la constante falta de alimentos, la cual es necesaria para mantener una vida saludable, debido a la situación económica de un individuo. La inseguridad alimenticia también se traduce en un mayor riesgo de nutrición inadecuada, lo que puede conducir a un crecimiento y desarrollo deficientes para los niños. También se ha demostrado un vínculo entre la inseguridad alimenticia y un mayor riesgo de ciertas enfermedades crónicas y problemas de conducta.



¡Al brindar atención a los niños como parte del CACFP, estamos luchando contra el hambre infantil e inseguridad alimenticia con cada comida que servimos!

Siéntase orgulloso del impacto que está teniendo y ayude a correr la voz sobre la semana del CACFP en su comunidad.

Visite el sitio web de la campaña (cacfpweek.org) para acceder a los recursos mencionados a continuación (y más) para promover la semana del CACFP:

- 14 Ways to Try Broccoli (14 Maneras de Probar Brócoli)
- Sample CACFP Menu (Un Menú Sencillo de CACFP)
- “What Do Components Do for the Body?” - series sobre nutrición (¿Qué hacen los Componentes en el Cuerpo?)

Para captar la atención de los niños, la campaña se asoció con Plaza Sesamo (Sesame Street), y ¡Elmo, Big Bird y todo el equipo aparecen en los materiales promocionales! Y, si nos manda una botana valiosa en las redes sociales usando los hashtags **#NCASnack** o **#CACFPWeek** y márkelo con **@NationalCACFP**, ¡podría ganar \$100!

¡Gracias por todo lo que hace como proveedor de CACFP, no solo en marzo sino todos los días!

- Referencia: feedingamerica.org (Accessed February 3, 2023)
- Imágenes: Danr13/Canva (arriba) | Horiyan/Getty Images (abajo)

Sushi de Fruta

4 porciones
(5 piezas cada porción)

Este platillo es una forma creativa de introducir a los niños al sushi, utilizando rutas en lugar de pescado. En la receta se usa una cantidad mínima de fruta así que use las sobras en una ensalada de frutas, con avena o mezclado en un batido.



Ingredientes

4 cucharaditas de kiwi
4 cucharaditas de uvas rojas***
4 cucharaditas de fresas
4 cucharaditas de mango
4 cucharaditas de arándanos***
2 plátanos
6-2/3 cucharadas de queso crema batido

- Lave la fruta y séquela.
- Pele el kiwi y el mango. Corte los tallos de las fresas.
- Corte finamente todas las frutas (excepto los plátanos) en trozos pequeños.
- Pele el plátano y córtelo en rodajas de 1/2 pulgada de ancho.
- Unte 1 cucharadita de queso crema batido en cada rodaja de plátano.
- Cubra cada rodaja con 1 cucharadita de fruta picada.
- **Opción #1:** Cambie el queso crema por mantequilla de nuez o de semillas para aumentar el contenido de proteínas.
- **Opción #2:** Antes de cortar en rodajas y cubrir con fruta; coloque el plátano sobre una tortilla de trigo integral blanda (untada con mantequilla de nuez o de semillas) y enróllela firmemente. Use un cuchillo afilado para cortar las piezas del sushi.

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

Noticia de Seguridad: Corte las uvas a lo largo para evitar riesgo de asfixia.

Noticia de Seguridad: Supervise a los niños cuando use cuchillos afilados.

Información de nutrición (5 piezas): 121 calorías, 6 gramos de grasa, 5 gramos de carbohidratos, 2 gramos de fibra, 1.8 gramos de proteína.

➕ Fruta

NEGOCIOS

Guarde su reembolso de impuestos. En vez de gastar su reembolso en un nuevo par de zapatos o vacaciones, colóquelo en una cuenta de ahorros donde puede acumular intereses y usarse para emergencias o para una compra grande de su negocio como actualizar computadoras, contratar nuevo personal, equipo de trabajo, o emprender una importante expansión. [\[sofi.com\]](https://sofi.com)



PLACER

Negocie sus facturas.

¿Cree que está gastando demasiado en el cable o su celular? Sea un consumidor verdaderamente inteligente llamando a proveedores de servicios y negociando un precio mensual más bajo. [\[sofi.com\]](https://sofi.com)

SALUD

Deje de tomar bebidas con azúcar.

Las bebidas azucaradas no solo cuestan mucho dinero, sino también contribuyen a los índices cada vez más altos de diabetes en Estados Unidos. Las bebidas azucaradas no solo son refrescos - también son té en botella o en lata, café o bebidas energéticas. Lo que puede hacer es mejor tomar agua - es prácticamente gratis y mucho más saludable que las bebidas dulces. [\[moneycrashers.com\]](https://moneycrashers.com)

Productos de Marzo

¡Productos de estación nos ahorra dinero y son los más sabrosos!

Vegetales

Aguacate
Ajo tierno
Alcachofa
Apio
Apionabo
Betabel
Brócoli
Brócoli rabe
Calabazas
Calabaza de invierno
Camote
Cebolletas
Cebollines
Champiñones
Chicharos
Col
Colecitas de Bruselas
Coliflor
Colinabos
Espárragos
Hinojo
Nabo
Pastinaca
Poro
Rábanos

Cítricos

Clementina
Kiwi
Kumquats
Limón amarillo
Limón verde
Mandarina
Naranja
Piña
Toronja

Verduras

Acelgas
Arúgula
Berros
Espinaca
Hojas de mostaza
Lechuga

Hay “March Madness”
con la cantidad de
productos de
estación. Este mes,
¡añada estas comidas
poderosas a su
repertorio!

Image: Freepik

Trébol con Forro de Magdalena (Cupcake)

Forro (liner) de cupcake
Tijeras
Colorante color verde



- Abra el molde para cupcakes y aplánelo.
- Dóblelo por la mitad tres veces seguidas.
- Corte la forma de un corazón con unas tijeras, pero **PARE** justo antes de llegar a la punta.
- Abra el forro y se deberá ver un trébol de cuatro hojas
- Si usa forros blancos, humedézcalos con agua y ponga colorante verde encima.
- ¡Después de secarse, puede agregar un tallo o colgarlos para una pancarta del Día de San Patricio!

Gomitas de Trébol Caseras

1-1/2 tazas de puré de manzana
2-1/4 taza de azúcar
2 gelatinas Jell-O de limón
(cajas de 3 oz.)
Gelatina sin sabor (2 paquetes)
1 molde de galletas pequeño en forma de trébol



- Mezcle todos los ingredientes en una olla a fuego medio a alto.
- Revuelva hasta que llegue a hervir. Hiévalos por un minuto.
- Retírelos del fuego y póngalos en un plato de hornear de 13x9 listo para hornear con papel encerado (esto permite una extracción más fácil).
- Coloque el plato en el refrigerador para que se enfríe durante 2 horas o hasta que cuaje..
- Una vez que esté listo, retírelo del plato y espolvoree la parte superior con azúcar.
- Usando un molde de galletas, córtelas en formas de trébol (llene el contorno con azúcar después de cortar el primer trébol para evitar que se pegue).
- Tome la gomita y enróllela uniformemente en el azúcar.
- Sepárelas en una bandeja para hornear en una charola con papel encerado.
- Sepárelas en una charola para hornear con papel encerado.
- Las gomitas deben mantenerse guardadas en un contenedor sellado herméticamente.
- Para mantenerlas más tiempo, puede guardarlas en el refrigerador por hasta dos semanas.

✦ Fruta

- **Manualidades/Imágenes:** craftymorning.com (arriba) | thebestideasforkids.com (abajo)
- **Libros:** bookshop.org | spanish.academy (derecha)

Marzo marca el final del invierno y el comienzo de las maravillas de la primavera.



I See Spring (Yo Veo Primavera) Por Charles Ghignaz

Celebra la primavera con ilustraciones coloridas y texto fácil de leer que explora la lluvia cayendo, flores que nacen y otras maravillas de la primavera.



El Jardín Mágico por Lemniscates

“El Jardín Mágico” sigue a una niña curiosa llamada Cloe quien vive en un jardín mágico. Claro que no es magia. ¡Es primavera! Un libro estelar para motivar a que los niños descubran y exploren su mundo.

Reduzca el Riesgo de Envenenamiento

Marzo 19 a 25 es la Semana Nacional de Prevención de Envenenamiento

Marzo no solo significa primavera, también significa un enfoque nacional en la prevención de intoxicaciones. Promulgada por el Congreso en 1961, **la Semana Nacional de Prevención de Envenenamiento es del 19 al 25 de marzo** con el objetivo de resaltar los peligros y riesgos de envenenamiento, especialmente para los niños, y la necesidad de la participación de la comunidad en prevención de intoxicaciones.

Cada año, en todo el país, más de 2 millones de intoxicaciones son reportadas a los centros de control de envenenamiento de la nación.

En 2021:

Las usuarios en Illinois se comunicaron con los centros de envenenamiento para:

- **66,694** casos de exposición humana, el **96%** de los casos en un hogar y el **71%** siendo el resultado de exposición no intencional.
- **37%** de los casos fueron en niños de 5 años o menos.

Las usuarios en Michigan se comunicaron con los centros de envenenamiento para:

- **57,446** casos de exposición humana con el **93%** de los casos ocurriendo en un hogar y el **77%** siendo el resultado de exposición no intencional.
- **42%** de los casos fueron en niños de 5 años o menos.

Los principales venenos posibles más peligrosos son medicamentos, productos de limpieza, nicotina líquida, anticongelante, líquido limpiaparabrisas, pesticidas, barniz para muebles, gasolina, queroseno y aceite para lámparas.

Padres/cuidadores, sigan estos consejos para prevenir el envenenamiento infantil:

- Almacene los posibles venenos en los envases originales en gabinetes asegurados con cerraduras a prueba de niños.
- Lea y siga regularmente las etiquetas y las instrucciones del producto.
- **¡NUNCA mezcle productos químicos de limpieza!** Los productos de limpieza como el cloro y el amoníaco pueden crear humos altamente tóxicos cuando se combinan.
- Acostúmbrese a preparar y manejar la comida de manera segura para evitar intoxicaciones alimenticias.

Los proveedores también pueden ayudar a reducir el riesgo de intoxicación:

- Supervise a los niños pequeños cuando usen desinfectante para manos. Estos contienen sustancias químicas que pueden causar serios problemas de salud si se usa incorrectamente o en cantidades incorrectas.
- **NUNCA use desinfectantes en superficies que entren en contacto con alimentos.** La curiosidad natural de un niño aumenta las posibilidades de que entren en contacto con productos químicos peligrosos.

Si un niño bajo su cuidado experimenta un envenenamiento, tome medidas inmediatas

- **Contacto con la piel:** Lave bien el área con agua y jabón.
- **Exposición en los ojos:** Enjuague bien durante 20 minutos.
- **Ingestión/tragado:** Llame a Poison Help al 1-800-222-1222.
- **Si un niño está inconsciente, no respira o tiene convulsiones o ataques debido al contacto o ingestión de veneno, ¡llame al 911 o al número de emergencia local INMEDIATAMENTE!**

■ Referencia: aapcc.org | betterhealth.vic.gov.au | healthychildren.org | poisonhelp.hrsa.gov

■ Imágenes: Pixelshot/Canva (arriba) | Adventr/Getty Images Signature (abajo)



Mar. 2023

Envíe las respuestas del cuestionario a su Monitor de Campo para recibir crédito GRATIS de capacitación
No envíe el cuestionario por correo electrónico a la oficina de ACD.

1. ¿El hambre afecta cuantos americanos niños?

- a. 125,000
- b. 30
- c. 1,000
- d. 9 Millones+

2. Los desinfectantes pueden ser utilizados en superficies que entran en contacto con alimentos:

- a. Verdadero
- b. Falso

3. Para la exposición de los ojos: enjuague el ojo para:

- a. 2 Horas
- b. 12 Minutos
- c. 20 Minuts
- d. 5 Segundos

4. Capacidad de atención corta es una señal común de hambre infantil:

- a. Verdadero
- b. Falso

5. La nicotina líquida es uno de los mayores posibles sustancias de envenenamiento:

- a. Verdadero
- b. Falso

6. Cada día, 1 de cada 8 los niños pasan hambre:

- a. Verdadero
- b. Falso

7. Estudios demuestran un vínculo entre la inseguridad alimenticia y problemas de conducta:

- a. Verdadero
- b. Falso

8. La Semana del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) es:

- a. Mayo 12-18
- b. Octubre 2-8
- c. Marzo 12-18
- d. Otoño de 2023

9. Niños con acceso limitado a comidas regulares y alimentos saludables no experimentan enfermedades relacionadas con la dieta:

- a. Verdadero
- b. Falso

10. La Semana Nacional de la Prevención de Envenenamiento fue promulgada en:

- a. 1619
- b. 1916
- c. 1691
- d. 1961

11. El número de teléfono de Poison Help es:

- a. 517-222-1222
- b. 773-222-1222
- c. 800-888-1222
- d. 800-222-1222

12. ¿Cuántos casos de envenenamiento se reportan anualmente a los centros de intoxicaciones?

- a. 96
- b. 2 Millones+
- c. 66,694
- d. 80

13. Cloro y amoníaco combinados producen humos altamente tóxicos:

- a. Verdadero
- b. Falso

14. Despensas móviles de alimentos llevan comestibles gratis a comunidades locales:

- a. Verdadero
- b. Falso

15. Los programas de mochila proporcionan:

- a. Zapatos
- b. Abrigos
- c. Comidas de fin de semana
- d. Artículos escolares



La Asociación de Desarrollo del Niño educa a padres de familia y proveedores de servicios de cuidado infantil a promover el desarrollo de niños y a establecer hábitos alimenticios saludables que duren toda la vida.



Como una agencia sin fines de lucro, ACD ha estado operando por más de 45 años en Illinois y en Michigan. La mayoría de nuestro trabajo implica servir a más de 36,000 niños a través del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) – un programa para asegurar que niños y adultos tengan acceso a comida nutritiva.

Además de este trabajo tan importante, ACD busca tener un gran impacto al incluir en nuestra misión el componente de seguridad infantil, enfocándonos en disminuir el riesgo de sufrir un daño o lesiones dentro de los hogares de los niños que servimos, brindando recursos, programas de educación y productos para su seguridad.

Apoye los esfuerzos de ACD para prevenir el daño a los niños.

Done hoy a www.acdkids.org.