

potpourri

Marzo 2024

Volumen 50 | Número 3

¿Qué contiene?

*Comidas Internacionales en la Escuela
Los niños probando nuevos alimentos
Comiendo un Arcoiris de Alimentos
Riesgos Desconocidos de las Gomitas
Mes de Conciencia de Envenenamiento
& ¡Mucho Más!*



Potpourri es una publicación mensual de la Asociación para el Desarrollo del Niño (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 alguno. Ninguna parte de Potpourri puede reimprimirse sin permiso de ACD.

MICHIGAN

P.O. Box 1491; East Lansing, MI 48826
3496 E. Lake Lansing Rd., Suite 150
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 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

Amanda Gerrity
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 Sub-Secretario 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



Ahora que viene la primavera, quiero agradecerles por su compromiso con nuestra misión de criar niños sanos. Nuestra conexión con usted y la comunidad está en el centro de todo lo que hacemos. El mes de marzo significa comenzar una temporada de crecimiento y oportunidades: empezamos con ganas la llegada de la primavera y la promesa de cosas nuevas por venir.

Me gustaría agradecer a todos los que participaron en nuestra encuesta "Upcoming Potpourri Articles". Recibimos comentarios maravillosos que nos ayudarán no solo a continuar brindando información útil sino también a concentrarnos más en los temas de mayor importancia para ustedes.

A partir del 1 de abril de 2024, Minute Menu ya no admitirá los menús de burbujas y escaneables. Los envíos deben realizarse en línea, a menos que se le haya aprobado reclamar manualmente. Si actualmente no realiza envíos en línea, aprenda lentamente a hacerlo.

¡Marzo es el mes del CACFP! El tema de este año es "¡Comiéndose el arcoíris!" Para celebrarlo, estaremos regalando premios a cuatro afortunados proveedores. Para participar, comente en la publicación de Facebook llamada "Eating the Rainbow" que se publicará el 11 de marzo.

Apreciamos sus opiniones y estamos orgullosos que nuestros esfuerzos están teniendo un impacto positivo. Gracias nuevamente por tomarse el tiempo para compartir sus pensamientos a través de nuestras encuestas y sondeos. Este apoyo guía nuestros esfuerzos y nuestro compromiso con usted.

Denise Meyer

Denise Meyer
Directora Ejecutiva

CONTENTS

3. Recetas Favoritas del Mes

Celebrando el Día de Comidas Internacionales en la Escuela

4. Comidas & Menús

Requisitos CACFP & Una Semana Llena de Ideas

5. Mes del CACFP - Cómete el Arcoiris

Cómete un Arcoiris de Frutas y Vegetales

6. De parte de Nuestra Nutrióloga

Presentando a los Niños a Nuevos Alimentos
Muffins de Tréboles

7. Consejos para Ahorrar Dinero

Apps de Supermercados

8. Guía de ACD's para...

Riesgos Desconocidos de las Gomitas

9. Actividades

Manualidades & Libros

10. Seguridad Infantil

Mes de Concientización de
Envenenamiento

11. Exámen Potpourri



Día de Comidas Internacionales en la Escuela

¡El 14 de marzo es el Día Internacional de la Alimentación Escolar! ¡Celebra con un toque internacional!

Empanadas Sencillas

8 porciones
easy-kids-recipes.com

Ingredientes

2 masas de pastel ya preparadas (integrales si es posible)
1 lata de frijoles refritos
1 frasco de salsa no picante
1/2 taza de queso rallado (cheddar o Monterey Jack)

Caliente el horno a 375F.

Enrolle las masas de pastel sobre una superficie lisa y déles forma de cuadrado.

Corte cada masa en cuatro trozos iguales.

Vierta una cucharada de frijoles refritos y una cucharada de salsa en el medio de cada trozo.

Espolvoree queso encima.

Doble la masa, cubriendo los frijoles, la salsa y el queso.

Selle los bordes con un tenedor o con los dedos y hornee durante 8-10 minutos hasta que se doren.

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



■ Imágen: vasanty/Adobe Stock Image

Pasta de Pollo & Aguacate

6 porciones
easy-kids-recipes.com

Ingredientes

1 pollo entero asado
2 aguacates (uno suave y otro ligeramente firme)
1 litro de tomates cherry
1 taza de chicharos
1/2 taza de aceitunas negras o verdes, sin hueso
Aderezo francés
Pasta espiral tipo integral

Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Escúrrala y resérvela.

- Remueva la piel y los huesos del pollo, y luego córtelo en trozos pequeños. Corte los tomates cherry por la mitad. Corte el aguacate más firme por la mitad, quítele el hueso, pélelo y córtelo en trozos grandes. Agregue los ingredientes a la pasta.
- Para hacer el aderezo, tome un aguacate tierno, quítele el hueso, pélelo y vierta el aguacate en una licuadora. Agregue aproximadamente una taza de aderezo francés. Licúe durante un minuto. Vierta el aderezo sobre la pasta y revuelva.

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

Lo Mein de Vegetales

Rápidito
4 porciones
superhealthykids.com

Ingredientes

8 ozs de espaguetis integrales
1 cucharada de aceite de oliva
3 dientes de ajo
1 taza de guisantes
2 zanahorias medianas
1 pimiento morrón mediano, rojo para la salsa*
4 cucharadas de salsa de soya
1 cucharadita de aceite de sésamo
1 cucharada de azúcar moreno
1/4 cucharadita de jengibre seco
2 cucharadas de vinagre de arroz

- Cocine la pasta.
- Mientras se cocina, mezcle la salsa de soya, el aceite de sésamo, el azúcar moreno, el jengibre seco y el vinagre de arroz en un tazón pequeño. Séparelo.
- Raye finamente el pimiento morrón y las zanahorias.
- Caliente el aceite en una sartén grande.
- Agregue el pimiento morrón y las zanahorias. Saltee hasta que estén tiernos, aproximadamente 5 minutos.
- Agregue el ajo picado y los guisantes y cocine por un minuto más, hasta que el ajo esté fragante y los guisantes estén de color verde brillante y tiernos.
- Agregue los fideos cocidos, vierta sobre la salsa y revuelva para combinar.

*Si agrega ingredientes adicionales como carne o tofu, o si aumenta la cantidad de pasta y verduras, ¡ponga doble de salsa!

- + **Vegetal**
- + **Grano/Producto de Pan**

Comidas & Menús Requisitos del CACFP



CACFP	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	
DESAYUNO	1. GN/BP OR MT** 2. FT OR VG 3. MK	1. WG Waffles 2. Melón 3. Leche	1. Avena 2. Arándanos*** 3. Leche	1. Yogur 2. Fresas 3. Leche	1. WG Muffin Inglés 2. Plátano 3. Leche	1. WG pan tostado y huevos 2. Frambuesas*** 3. Leche
ALMUERZO/CENA	1. MT 2. GN/BP 3. VG 4. FT OR VG 5. MK	1. Carne de res 2. WG fideos de espaguetis 3. Ejotes 4. Puré de manzana 5. Leche	1. Pollo al curry 2. Arroz integral 3. Chicharos 4. Zanahorias cortadas 5. Leche	1. Antojitos de atún 2. WG bollo 3. Brócoli 4. Duraznos 5. Leche	1. Queso (en una quesadilla) 2. Tortilla de maíz 3. Frijoles negros 4. Salsa 5. Leche	1. Pechuga de pollo a la parrilla 2. WG pan 3. Maíz 4. Gajos de camote 5. Leche
BOTANAS*	1. MT 2. GN/BP 3. FT 4. VG 5. MK	1. Crema de maní 2. WG galletas saladas 3. Uvas*** 4. Pepinos 5. Leche	1. Hummus 2. WG pan pita 3. Sandía 4. Apio*** 5. Leche	1. Queso rallado*** 2. WG pretzels 3. Manzana rebanada 4. Pimientos rebanados 5. Leche	1. Pavo rebanado 2. WG galletas saladas 3. Ciruelas 4. Guisantes*** 5. Leche	1. Queso cottage 2. WG pretzels 3. Peras 4. Mini zanahorias*** 5. Leche
(*) Escoja dos comida de la lista de "Botanas"			(**) MT puede ser sustituido por GN/BP hasta 3 veces por semana.			
FT: Fruta VG: Vegetal GN: Grano WG: Grano Integral MK: Leche BP: Producto de Pan. MT: Carne/ Sustituto de Carne			(***) Peligro de asfixia para niños menores de 4 años			



RECORDATORIOS:

Fecha límite para la reclamación final de enero de 2024: 25 de marzo (lunes)

- A partir del 1 de abril de 2024, los menús de burbujas y escaneables ya no serán compatibles. Debe comenzar a reclamar en línea a menos que se apruebe lo contrario para el reclamo manual.
- El horario de ahorro de luz (daylight savings) comienza el 10 de marzo.
- Recuerde enviar inscripciones/renovaciones de manera oportuna.
- Recuerde marcar a los niños fuera de la escuela y anunciar cierres de escuela.
- Envíe inscripciones a: **Michigan:** mifrontdesk@acdkids.org | Fax: (517) 332-5543
Illinois: ilcustomerservice@acdkids.org | Fax: (708) 236-0872

Semana CACFP 2024

¡Comiéndose el Arcoíris!

El tema de la Semana CACFP 2024 es "¡Comiéndose el arcoíris!". Cada uno de estos colores tiene beneficios para la salud, que incluyen: mejorar la visión, disminución de la inflamación, reducción del riesgo de enfermedades crónicas y fortalecimiento del sistema inmunológico. Combínalos con otros colores y ¡los efectos en tu salud serán asombrosos!



ALIMENTOS VERDES

Estos contienen indoles e isotiocianatos, que pueden ayudar a prevenir el cáncer. Por lo general, estos alimentos tienen un alto contenido de vitamina K, potasio, fibra y antioxidantes. Los alimentos verdes incluyen: alcachofas, espárragos, aguacates, bok choy, brócoli, coles de Bruselas, apio, col rizada, pepino, judías verdes, col verde, uvas verdes, cebollas verdes, pimientos verdes, col rizada, kiwi, poro, limas y hojas de mostaza, okra, peras, guisantes, lechuga romana, guisantes, espinacas, guisantes, berros y calabacines.

ALIMENTOS ROJOS & ROSAS

Estos contienen licopeno, que mejora la salud del corazón, disminuye el riesgo de cáncer de próstata y de pecho, contribuye a la prevención de accidentes cerebrovasculares y aumenta la función cerebral.

Los alimentos rojos y rosados incluyen: betabel, cerezas, arándanos, toronja rosada, granadas, achicoria, rábanos, frambuesas, manzanas rojas, uvas rojas, pimientos rojos, papas rojas, ruibarbo, fresas, tomates y sandía.



ALIMENTOS NARANJAS & AMARILLOS

Estos contienen carotenoides, que reducen el riesgo de enfermedades cardíacas e inflamación, fortalecen el sistema inmunológico, desarrollan una piel sana y mejoran la visión.

Los alimentos de color naranja y amarillo incluyen: bellota, calabaza, chabacanos, melón, zanahorias, maíz, toronja, limones, mangos, nectarinas, naranjas, pimientos anaranjados, papaya, melocotones, piña, calabaza, calabaza de verano, camotes, mandarinas, ñame, manzanas amarillas, pimientos morrones amarillos y calabaza amarilla.

ALIMENTOS AZULES & MORADOS

Estos contienen antocianinas y antioxidantes, que están asociados con una mejor salud cerebral y memoria. También ayudan a reducir la presión arterial y reducen el riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares y enfermedades cardíacas.

Los alimentos azules y morados incluyen: moras, arándanos, grosellas, dátiles, berenjenas, repollo morado, uvas moradas, ciruelas, ciruelas pasas, higos morados y pasas.



ALIMENTOS BLANCOS

Contienen flavonoides y alicina, que tienen propiedades antitumorales. También pueden reducir el colesterol y la presión arterial, mejorar la resistencia de los huesos y disminuir el riesgo de cáncer de estómago.

Los alimentos blancos incluyen: plátanos, coliflor, ajo, alcachofas de Jerusalén, champiñones, cebollas, patatas, chirivías y chalotes.

■ Fuentes: cacfp.org | Imágenes: Adobe Stock Images

Presentando Nuevos Alimentos a los Niños

Incluso para adultos, probar cosas nuevas puede ser difícil. En los niños es muy común tener miedo de probar alimentos nuevos. Es tan común que científicos han estudiado la neofobia alimentaria (miedo a nuevos alimentos) para entender por qué los niños se comportan de esta manera.

Durante la infancia, los niños están muy abiertos a probar nuevos alimentos, sabores y texturas. ¡Hasta se se llevan a la boca muchos objetos que ni son comida! Los niños menores de 2 años tienen más probabilidades de probar alimentos y sabores nuevos. Esto puede tener efectos duraderos, por lo que esperar demasiado (después de los 2 años) para introducir un nuevo alimento puede generar más resistencia en el futuro.

Si está sirviendo alimentos nuevos a niños mayores de 2 años, no se dé por vencido. La ciencia también ha demostrado que ciertas tácticas funcionan mejor que otras cuando se trata de introducir nuevos alimentos con éxito.

Pruebe, pruebe, pruebe

Probar alimentos nuevos repetidamente enseña a los niños que comer esos alimentos no causa daño. Esta suele ser la mayor barrera para los niños a la hora de probar nuevos alimentos. Pero no se dé por vencido demasiado pronto, ya que se ha demostrado que los niños pueden necesitar entre 10 y 20 exposiciones antes de ser lo suficientemente valientes para probar una nueva comida.



No los soborne

Si bien esto puede funcionar a corto plazo, el soborno no es una solución a largo plazo. Este método también puede ser contraproducente, ya que confunde a los niños haciéndoles pensar que los alimentos nuevos son tan terribles que merecen una recompensa por probarlos.

Modele la conducta que usted espera

Observando a sus compañeros o adultos se aprende a comer nuevos alimentos. No es realista que los niños prueben alimentos nuevos que no ven probar a nadie más. Mostrarles a los niños que a usted le gusta el brócoli y que está dispuesto a comerlo a menudo les ayuda a establecer la conexión de que no sólo es seguro comerlo, sino que alguien puede disfrutar comiéndolo.

Recuerde que ninguna de estas soluciones funciona de la noche a la mañana. Si sigue los consejos anteriores y le da tiempo, comenzará a ver mejoras en los niños que prueban nuevos alimentos.

Muffins de Trébol Verde

Rinde: 12 porciones

¡A los niños les encantarán estos muffins de trébol verde para el Día de San Patricio! Las espinacas utilizadas en esta receta, nutritivas y deliciosas, aportan antioxidantes, vitamina A, hierro, calcio y zinc. ¡Simplemente cambiando el nombre de esta receta (muffins de monstruo, muffins de cocodrilo), podrás servir estos muffins durante todo el año!

Ingredientes:

3/4 taza de leche descremada
 1/2 taza de mantequilla, derretida
 1/3 taza de miel de maple
 1 taza de espinacas congeladas, (descongeladas)
 1 plátano maduro, en rodajas
 1 huevo
 1 cucharadita de extracto de vainilla
 1 taza de harina integral
 1 taza de harina blanca enriquecida
 1 1/2 cucharadita de canela
 2 cucharaditas de polvo para hornear
 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
 1/2 cucharadita de sal
 4 gotas de colorante verde

Opcional: puede omitir el colorante alimentario verde, pero el color verde no será tan vibrante.

Instrucciones:

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Agregue la leche, la mantequilla derretida, la miel de maple, las espinacas, el plátano, el huevo y la vainilla en un procesador de alimentos o licuadora. Licue o procese hasta que se combinen, ya que licuar o procesar demasiado hará que los muffins tengan una textura dura.
3. En un recipiente aparte, combine las harinas, la canela, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio y la sal.
4. Agregue lentamente en tandas la mezcla húmeda al tazón con los ingredientes secos, incorporando suavemente para incorporarlos.
5. Después de que todos los ingredientes húmedos se hayan mezclado con los ingredientes secos, vierta la masa en un molde para muffins con moldes.
6. Hornee durante 15-18 minutos, hasta que al insertar un palillo éste salga limpio.
7. Después de sacarlo del horno, incline con cuidado el molde de muffins para sacarlos y vaciarlos sobre una toalla limpia. Voltee los muffins para que reposen en posición vertical y déjelos enfriar durante 10 minutos antes de servir.

Información nutricional (tamaño de la porción: 1 muffin): 190 calorías, 9 gramos de grasa, 25 gramos de carbohidratos, 2 gramos de fibra, 4 gramos de proteína

⊕ **Vegetal**

⊕ **Grano/Producto de Pan**

Nota de seguridad: Pruebe la temperatura de los muffins antes de servirlos cortándolos y tocándolos con una mano limpia y lavada. Mantenga a los niños alejados de las cuchillas afiladas del procesador de alimentos o de la licuadora, así como del horno caliente.

■ **Imágen:** Allison Stock



APLICACIONES DE SUPERMERCADOS

Las "apps" de compra de comestibles pueden ser una excelente manera de ahorrar dinero en la factura del supermercado. Este mes nos centraremos en las apps de comparación de precios.



Apps de Comparación de Precios

- **Flipp**
Flipp es un app que le permite comparar precios en diferentes supermercados e incluso supermercados con servicio de entrega a domicilio. Puede ver los mejores precios para artículos individuales o puede buscar en las circulares de las tiendas para encontrar ofertas. Flipp busca entre todos los anuncios semanales de supermercados del periódico del domingo en formato digital, para que pueda ver lo que está en oferta en los supermercados cercanos. Para Android e iOS
- **Basket**
Con Basket, puede armar un carrito de compras lleno de artículos necesarios en el app. Luego, Basket verifica los precios en los supermercados cercanos, lo suma todo y le indica el costo total estimado en cada supermercado en un radio de cinco millas. Para iOS
- **Grocery King**
Grocery King compara los precios de los alimentos y también administra otra información como recetas, calendarios y más. Puede verificar si una tienda está abierta en ese momento, ordenar las listas de compras por distancia para ahorrar tiempo, incluir fotos y recibir alertas cuando esté cerca de una tienda donde desea comprar.

■ **Fuentes:** thepennyhoarder.com | lifewire.com

Los Riesgos Desconocidos de las Gomitas para los Niños

¡Las gomitas están por todas partes! Desde vitaminas hasta suplementos de cannabis, han trascendido su papel de simple golosina a un método de administración completamente nuevo y muy popular, especialmente para las personas que tienen problemas para tragar pastillas.

Tipos Comunes de Gomitas

Gomitas de Cannabis

Con la legalización del cannabis en muchos estados, incluidos Michigan e Illinois, la prevalencia de los comestibles de cannabis ha aumentado. Estos productos suelen estar diseñados para verse y saber como dulces, lo que los hace especialmente atractivos para los niños pequeños. Desafortunadamente, las propiedades psicoactivas del cannabis pueden tener consecuencias graves cuando los niños las ingieren, como no responder, vomitar e incluso tener convulsiones.

Gomitas Multivitamínicas & de Melatonina

Muchos padres toman multivitaminas en gomitas y/o recurren a ellas para animar a los niños a tomar sus vitaminas diarias. Sin embargo, las vitaminas de gomitas a menudo se confunden con dulces normales (y, a veces, se ingieren sin saberlo). Si bien es poco probable que una pequeña cantidad puede que no cause un daño significativo, una cantidad muy grande o una exposición repetida pueden tener consecuencias no deseadas.

Qué Hacer Si Su Hijo Ingiere Un Medicamento De Gomita o Un Suplemento

Con los niños tenemos que esperar lo inesperado. Siga estos pasos si sospecha que su hijo ha ingerido una gomita:

Llame al Poison Center (centro de ayuda de envenenamiento e intoxicación)

Llame inmediatamente a la línea de ayuda nacional gratuita y confidencial sobre intoxicaciones 1-800-222-1222. Los especialistas en venenos pueden brindarle orientación experta según su situación específica.

Observe Atentamente

Observe atentamente a su hijo para detectar cualquier cambio en los síntomas físicos o de comportamiento. Como ocurre con cualquier ingestión, es importante mantener la calma y no provocar el vómito.

Solicite Ayuda Médica si es Necesario

Si su hijo presenta síntomas o reacciones graves, no dude en llevarlo a la sala de emergencias más cercana. La atención médica rápida puede marcar una gran diferencia en su recuperación.

Prevención de Contratiempos con Medicamentos o Suplementos de Gomitas

La prevención es siempre el mejor curso de acción cuando se trata de mantener seguros a los niños. A continuación se ofrecen algunos consejos para mantener a los niños seguros:

Mantenga Las Medicinas Seguras

Eduque a Su Niño sobre los posibles peligros de consumir medicamentos que no son para ellos.

Escoja Alternativas: Si le preocupan los medicamentos o suplementos de gomitas en su hogar, considere las formas tradicionales, como las tabletas, que son menos atractivas para los niños.

■ Fuentes: Illinois Poison Center Blog ipcblog.wordpress.com



Q: ¿Qué productos integrales puedo comprar que sé que califican para el programa?

Acabamos de actualizar un folleto con muchos productos de marcas comunes de diario que califican como granos integrales, incluidos pan, pasta, tortillas, bollos y galletas saladas.

<https://acdkids.org/resources/resource-library/whole-grain-rich-foods/>

Nota:

Hay otras variedades y marcas que pueden calificar y esta lista no incluye TODAS las variedades y marcas disponibles.



Publique preguntas del CACFP en facebook.com/acdkidsorg. Responderemos preguntas mensualmente sobre “Potpourri.”

¡Aprende Sobre las Catarinas!

Manualidad con rollo de papel de baño de catarina

ARTÍCULOS NECESARIOS:

Tubos de rollo de papel de baño

Cartulina roja y negra

Pegamento

Ojos saltones

Marcador Sharpie

Tijeras o papel

PASO # 1

Comience cortando un trozo de cartulina NEGRA del mismo ancho que el rollo de papel de baño; envuelva el rollo de papel en el papel y asegúrelo con pegamento o cinta adhesiva.

PASO # 2

Recorte 2 antenas pequeñas y pégalas en el frente, adentro del rollo. Recorte un círculo ROJO y luego córtelo por la mitad. Estas serán las alas. Con un Sharpie, haz puntos en cada una de las alas.

PASO # 3

Pegue las alas en el frente para que parezca que a una pizza le falta un trozo. Coloque los ojos saltones para completar la cara de la catarina.



Información Sobre las Catarinas para los Niños

- Al igual que las mariposas, las catarinas pasan por cuatro etapas. Las catarinas hembras ponen huevos que eclosionan en tres a diez días, según la época del año. La larva vivirá y crecerá durante aproximadamente un mes antes de entrar en la etapa de pupa. Luego la edad adulta.
- Las catarinas adultas viven hasta un año.
- No todas las catarinas son rojas con manchas negras. También pueden ser amarillas, naranjas, marrones, rosas o incluso completamente negras.
- Las catarinas son bienvenidas en el jardín porque se alimentan de insectos que dañan las plantas, como los pulgones. Estos insectos beneficiosos también comen moscas de la fruta y ácaros.
- Los colores brillantes y las manchas de las catarinas no son sólo para la apariencia. Su objetivo es advertir a los posibles atacantes que este escarabajo tiene un sabor terrible.

Nota de Seguridad: (*) Supervise o controle atentamente a los niños cuando utilicen objetos afilados para cortar espuma o papel.

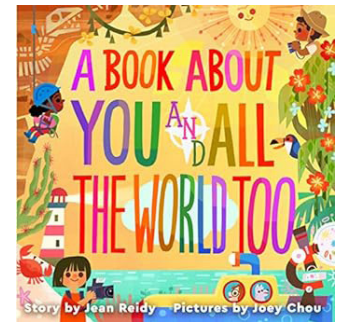
■ Manualidad/Imágenes: littlebinsforlittlehands.com

Como en marzo se celebra la semana del CACFP, ¡centrémonos en la comunidad y destaquemos los libros de un par de autores locales!



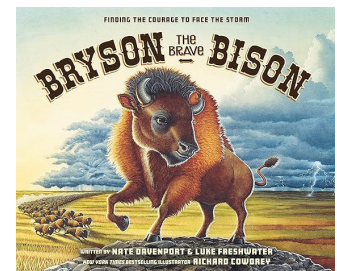
Don't Stick Your Toes in Your Nose

por Kama Shell (Autor), Tyrus gosketch Goshay (Ilustrador)



A Book About You and All the World Too

por Jean Reidy (Autor), Joey Chou (Ilustrador)



Bryson the Brave Bison: Finding the Courage to Face the Storm

por Nate Davenport (Autor), Luke Freshwater (Autor), Richard Cowdrey (Ilustrador)

Libros: amazon.com

Marzo es el Mes de Concientización Sobre el Veneno

La prevención de intoxicaciones no es un tema del que se oiga hablar a menudo en una conversación informal. Sin embargo, en 2021, los 55 centros de control de intoxicaciones de EE. UU. brindaron orientación telefónica para más de 2.08 millones de exposiciones humanas a intoxicaciones. ¡Eso es aproximadamente 6.1 exposiciones a venenos por cada 1000 habitantes, 37 exposiciones a venenos en niños menores de 6 años por cada 1000 niños, y una exposición a venenos reportada a los centros de control de intoxicaciones de EE. UU. cada 15 segundos! Respondamos algunas preguntas frecuentes sobre los peligros del veneno.

¿Cuáles son los diferentes tipos de envenenamiento?

El veneno se presenta en cuatro formas: sólidos (como pastillas o tabletas medicinales), líquidos (como limpiadores domésticos, incluida el cloro), aerosoles (como limpiadores en aerosol) y gases (como el monóxido de carbono).

Ejemplos de venenos incluyen:

- Alcohol
- Gas monóxido de carbono (CO)
- Medicamentos, como los recetados (analgésicos, pastillas de hierro), los de venta libre (medicamentos para la tos y el resfriado) y drogas ilegales (cocaína, heroína)
- Suplementos alimenticios, como vitaminas, minerales y productos herbarios
- Productos de cuidado personal, como esmalte de uñas y quitaesmalte, colonia, loción para después de rasurarse, desodorante, enjuague bucal, peróxido de hidrógeno, maquillaje, jabón, solución para lentes de contacto, cremas, aceite para bebés y productos para la dermatitis del pañal
- Productos químicos o productos para el hogar y el automóvil, incluidos el cloro, detergente para ropa o platos, cera para muebles, limpiador, limpiador de desagües e inodoros, anticongelante, gasolina, pintura, barniz, insecticidas y herbicidas
- Otros artículos del hogar (baterías, líquido para encendedores, alcohol, cigarrillos)
- Plantas, incluidas muchas plantas de interior, plantas de exterior y hongos
- Mordeduras y picaduras, incluidas picaduras de escorpión, avispa, abeja, serpientes y arañas

¿Por qué tantas intoxicaciones a niños menores de 6 años?

Los niños menores de 6 años no tienen preocupaciones y aprenden del mundo que les rodea explorándolo. Lo que los niños ven y pueden alcanzar, a menudo se lo llevan a la boca.

¿Cómo puede limitar los peligros del veneno en su entorno?

Útiles escolares y de pintura

- Algunos pinturas artísticas son mezclas de productos químicos. Pueden ser peligrosas si no se usan correctamente. No coma ni beba mientras utiliza productos artísticos.
- Lávese la piel después del contacto con productos artísticos.

Categoría de Sustancia	No. Casos	%
Cosméticos/Productos de cuidado personal	95,848	10.8
Sustancias de limpieza (hogar)	94,279	10.7
Analgésicos	72,155	7.6
Suplementos Dietéticos/Hierbas/Homeopáticos	61,827	7.0
Artículos Extraños/Juguetes/Varios	57,493	6.5
Vitaminas	42,784	4.8
Antihistamínicos	42,480	4.8
Preparaciones tópicas	37,362	4.2
Plantas	21,400	3.6
Pesticidas	28,972	3.3

- Lave lo que utilizó. Limpie las mesas, escritorios y mostradores.
- Mantenga los productos de arte en sus envases originales.

Alimentos

- Lave bien las frutas y verduras con agua limpia y de la llave.
- No lave carnes, pollo o huevos.
- Nunca utilice productos de limpieza comerciales en alimentos o envases de alimentos.
- Lávese las manos y las superficies de trabajo antes, durante y después de preparar los alimentos.
- Guarde los alimentos a las temperaturas adecuadas. Los alimentos refrigerados no deben dejarse afuera a temperaturas superiores de 40 grados F (5 grados C).
- Utilice utensilios y cubiertos limpios para cocinar y servir

Productos domésticos

- Los limpiadores y desinfectantes domésticos pueden enfermarlo si no se usan correctamente. Siga siempre las instrucciones de la etiqueta del producto para garantizar un uso seguro y eficaz.
- El cloro es especialmente tóxico y no debe mezclarse con nada más que agua.
- Mantenga todos los limpiadores domésticos y sustancias potencialmente venenosas en gabinetes cerrados con llave o fuera del alcance de los niños.
- Mantenga los productos en sus envases originales.
- No utilice recipientes de alimentos (como tazas o botellas) para almacenar limpiadores domésticos y otros productos químicos o productos.
- Mantenga todos los productos de lavandería bajo llave, en alto y fuera del alcance de los niños.
- No use cloro en productos alimenticios.
- Evite el uso inadecuado de limpiadores y desinfectantes domésticos en las manos o la piel.

■ Fuentes: poison.org | poisonhelp.hrsa.gov

Marzo 2024

Envíe las respuestas del cuestionario a su monitor de campo para recibir crédito de capacitación GRATUITO.
No envíe el cuestionario por correo electrónico a la oficina de ACD.

1. Las gomitas de cannabis suponen un riesgo para los niños:

- a. Verdadero
- b. Falso

2. ¿Cuántos tipos de envenenamiento existen?

- a. 5
- b. 4
- c. 3
- d. 2

3. Los niños menores de dos años tienen más probabilidades de probar nuevos alimentos y sabores.

- a. Verdadero
- b. Falso

4. ¿Cuánto viven las catarinas adultas?

- a. 1 mes
- b. 3 meses
- c. 6 meses
- d. 1 año

5. Los alimentos de color naranja y amarillo contienen carotenoides:

- a. Verdadero
- b. Falso

6. Lo primero que debe hacer si sospecha de una intoxicación es:

- a. Aaya a la sala de emergencias
- b. Correr afuera
- c. Llame al Poison Center
- d. Inducir el vómito

7. No es realista que los niños prueben alimentos nuevos si no ven probar a nadie más en la mesa.

- a. Verdadero
- b. Falso

8. ¿Cuántas veces se le puede necesitar presentar a un niño una comida para para que le llegue a gustar?

- a. 1-3
- b. 5-10
- c. 10-15
- d. 10-20

9. El cannabis es ilegal en Illinois y Michigan.

- a. Verdadero
- b. Falso

10. El licopeno aumenta la función cerebral.

- a. Verdadero
- b. Falso

11. Una intoxicación se reporta a los Centros de Control de Intoxicaciones de EE. UU. cada ____ segundos:

- a. 15
- b. 60
- c. 30
- d. 10

12. ¿Qué es la neofobia?

- a. Miedo a volar
- b. Miedo a ser envenenado
- c. Miedo a las arañas
- d. Miedo a los nuevos alimentos.

13. El soborno es una solución a largo plazo para que los niños coman:

- a. Verdadero
- b. Falso

14. La mayoría de intoxicaciones están relacionadas con niños menores de 6 años:

- a. Verdadero
- b. Falso

15. Comer el "arcoíris" de colores alimentarios es beneficioso para la salud.

- a. Verdadero
- b. Falso



La Asociación para el Desarrollo del Niño educa a padres y cuidadores sobre nutrición para promover el desarrollo de los niños y establecer hábitos alimentarios saludables para toda la vida.



Como organización sin fines de lucro, ACD ha operado desde hace más de 45 años en Illinois y Michigan. Gran parte de nuestro trabajo implica atender a más de 36,000 niños a través del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP), un programa que garantiza que los niños tengan acceso a comidas nutritivas.

Además de este trabajo crítico, ACD busca lograr un mayor impacto al ampliar nuestra misión para incluir un componente de seguridad enfocado en disminuir el riesgo de daños o lesiones en los hogares donde se cuida a los niños a través de productos de extensión, educación y seguridad.

Apoye los esfuerzos de ACD para prevenir lesiones infantiles.