

potpourri

Marzo 2022

Volumen 48 | Número 3





La Asociación para el Desarrollo de Niños enseña a padres de familia y a proveedores de cuidado infantil sobre la nutrición para promover el desarrollo de niños e inculcarles hábitos alimentarios saludables de por vida.

MICHIGAN

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

Diseño gráfico, redacción y evaluación de recetas
Rebecca Feuka

Traducción al español
Rebecca Feuka

Edición
Val Crafts

Otras contribuciones
Felicia Davis

Potpourri es una publicación mensual de la Asociación para el Desarrollo de Niños (ACD por sus siglas en inglés), patrocinador del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP). Los proveedores de cuidado infantil patrocinados por ACD para participar en CACFP reciben *Potpourri* sin costo. Ninguna parte de *Potpourri* puede reimprimirse sin el permiso de ACD.

De conformidad con las leyes federales de derechos civiles así como los reglamentos y las políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados y las instituciones que participan en o administran programas del USDA discriminen por razones de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad o en represalia por actividades previas relacionadas con derechos civiles en cualquier programa o actividad realizado o financiado por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (el braille, letras grandes, cintas de audio, Lenguaje de Señas Americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron sus beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o con discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en idiomas distintos al inglés. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el formulario AD-3027 de Denuncia de Discriminación en un Programa de USDA, disponible en línea en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA y proporcione toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. (Revisado 11/2015)

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

ÍNDICE

- 2 Recordatorios de ACD
- 3 Recetas destacadas
Pasteles rápidos
- 4 Comidas y menús
Requisitos de CACFP e ideas para una semana
- 5 Puntos críticos de control
Un repaso de temperaturas de cocción y enfriamiento
- 6 En la cocina con ACD
La guía de ACD para cocinar sin aceite
- 7 Página de actividades
- 8 Semana Nacional de CACFP
El 13 al 19 de marzo de 2022
- 9 Mascarillas para niños
Durante la pandemia de COVID-19
- 10 La alimentación basada en plantas
Una receta para la longevidad
- 11 Prueba de Potpourri
- 12 Calendario mensual



RECORDATORIOS DE ACD

El equipo administrativo de ACD desea recordarles de lo siguiente:

- Los proveedores de cuidado infantil de Michigan deben mandar sus documentos de inscripción correo electrónico a mifrontdesk@acdkids.org y los de Illinois a ilcustomerservice@acdkids.org. Pedimos que no se los envíen a sus monitores de campo.

- Sigán estando atentos a los mensajes importantes que les llegan a sus buzones de KidKare.
- Llamen a la oficina de ACD de su estado siempre que sus guarderías estén cerradas.

Gracias por todo lo que hacen. ¡Feliz Mes Nacional de la Lectura y de la Nutrición!

EN LA PORTADA Harrison es un niño alegre de 3 meses. Le fascina todo lo que hacen sus dos hermanas mayores y le gusta socializar en la guardería.



Pasteles rápidos

¿Quién dijo que las comidas y meriendas tienen que ser complicadas? Prepare comida casera en cuestión de minutos.

Pastel de maíz, calabacín y tomate

Una mezcla vegetariana de verduras frescas. Rinde 6 porciones.

- 1 taza de calabacín no pelado, cortado en rodajas de 1/8 pulgada
- 1 taza de tomate en rodajas de 1/8 pulgada
- 3/4 taza de maíz congelado
- 1 cda. de jugo de limón
- 1 cda. de eneldo fresco picado
- 1/8 cda. de sal
- 1/4 cda. de pimienta negra
- 3 cdas. de queso parmesano rallado
- 1/4 taza de pan rallado integral

Caliente el horno a 350 °F. Cubra una fuente de horno mediana (8"x 8") ligeramente con aceite en aerosol para cocinar. Coloque las rodajas de calabacín sobre el fondo de la fuente, cubra con el tomate y por último el maíz. Eche el jugo de limón uniformemente encima de las verduras. En un tazón pequeño mezcle el eneldo, la sal, la pimienta, el queso y el pan rallado. Espolvoree la mezcla de especias sobre las verduras y rocíe con un poco de aceite para cocinar. Cubra con papel de aluminio y hornee durante 25 minutos o hasta que el calabacín esté blando. Se debe calentar hasta alcanzar una temperatura interna de 140 °F por al menos 15 segundos. Corte en 6 porciones iguales. Punto crítico de control: Mantener a 140 °F o más para servir.



🍷 Verdura

Fuente y foto: theicn.org

Pasteles de bolsillo de frutas

Una merienda divertida y fácil de hacer para niños. Rinde 4 porciones.

- 4 tortillas integrales de harina (de 8 pulgadas)
- 2 melocotones, peras o manzanas
- 1/4 cda. de canela molida
- 6 cdtas. de azúcar morena comprimida
- 1/8 cda. de nuez moscada rallada
- 2 cdas. de leche sin grasa

Caliente las tortillas en el microondas u horno para hacerlas más fáciles de manejar. Pele la fruta, corte en pedazos y coloque un cuarto de ella sobre la mitad de cada tortilla.

En un tazón pequeño combine el azúcar morena, la canela y la nuez moscada rallada y espolvoree encima. Enrolle las tortillas empezando con el lado con la fruta y coloque sobre una bandeja para hornear engrasada. Haga pequeños cortes en la parte de encima de los pasteles para que se pueda escapar el vapor mientras se cocinan. Aplíqueles leche a las tortillas y hornee a 350 °F por 8 a 12 minutos o hasta que se doren. Sirva calientitos o fríos, pero no muy calientes, porque es posible ser quemado por el vapor o el azúcar.



🍷 Cereal o producto de panificación

🍷 Fruta

Fuente y foto: www.myplate.gov

Pastel de tacos

Ingredientes sencillos se combinan rápidamente para hacer una comida que le gustará a la multitud. Receta de Felicia Davis de Michigan.

- 1 libra de carne de res molida
- 1/2 cogollo de lechuga, picado
- 1 tomate picado
- Salsa de queso para nachos
- 1 bolsa de queso rallado
- 1 bolsa de totopos
- 2 contenedores de masa para cuernitos refrigerada (p. ej, de marca Pillsbury)

Caliente el horno a 350 °F. Cocine la carne de res y coloque un tazón circular en medio de una sartén de hierro. Desenrolle la masa para cuernitos y coloque sobre la sartén, separando las porciones un poco para que haya espacio entre cada una. Coloque los demás ingredientes encima en el siguiente orden: salsa de queso, carne molida, totopos, queso rallado, tomate y lechuga. Encierre los ingredientes jalando los bordes de la masa hacia el centro de la sartén. Hornee durante 15 a 20 minutos o hasta que se dore.



- 🍷 Carne o sustituto de carne
- 🍷 Cereal o producto de panificación
- 🍷 Verdura

Receta y foto cortesía de Felicia Davis

Requisitos de CACFP e ideas para una semana

REQUISITOS	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
DESAYUNO 1. Cereal, producto de panificación, carne O BIEN un sustituto de carne 2. Fruta o verdura 3. Leche <i>Es posible sustituir carne por un cereal o producto de panificación hasta 3 veces por semana.</i>	1. Scone [escón] integral 2. Puré de manzana 3. Leche	1. Pan integral tostado 2. Aguacate 3. Leche	1. Yogur griego 2. Arándanos azules 3. Leche	1. Bagel [rosca de pan] integral 2. Puré de garbanzos 3. Leche	1. Huevo duro 2. Ensalada de frutas 3. Leche
ALMUERZO O CENA 1. Carne o sustituto de carne 2. Cereal o producto de panificación 3. Verdura 4. Fruta o verdura 5. Leche	1. Pollo 2. Corteza para pastel de pollo y verduras 3. Papas 4. Guisantes y zanahorias 5. Leche	1. Carne molida de cordero con salsa tzatziki 2. Pan pita integral 3. Lechuga 4. Rodajas de tomate 5. Leche	1. Huevos revueltos 2. Fideos para pad thai 3. Zanahoria rallada 4. Mostaza de hoja [mostaza china] 5. Leche	1. Sopa de lenteja 2. Arroz integral 3. Habas de Lima 4. Gajos de naranja 5. Leche	1. Tilapia 2. Tortillas integrales 3. Lechuga rallada 4. Salsa roja mexicana con piña 5. Leche
MERIENDAS <i>En cada merienda se deben incluir dos de los siguientes grupos alimentarios:</i> 1. Carne o sustituto de carne 2. Cereal o producto de panificación 3. Fruta 4. Verdura 5. Leche	1. Mantequilla de cacahuete* 2. Bagel integral 1. Tofu revuelto 2. Leche	1. Yogur 2. Granola 1. Queso suizo 2. Rebanadas de pera	1. Ensalada de atún 2. Galletas integrales 1. Cereal integral de desayuno 2. Leche	1. Puré de garbanzos 2. Tiras de zanahoria 1. Totopos integrales 2. Salsa roja mexicana	1. Pretzels 2. Uvas* 1. Pan integral tostado 2. Licuado de frutas

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

Zanahorias pequeñas en macetas

Utilice moldecitos de silicona en forma de tiestos para hacer esta manualidad comestible (hay muchas variedades disponibles en línea) o bien use macetas de terracota muy bien lavadas y forradas con un material apto para uso alimentario, tal como papel de aluminio o un recipiente de plástico de cocina colocado por dentro.

Jamás sirva comida en contenedores no indicados para uso alimentario.

Zanahorias baby gruesas
 Perejil rizado
 Puré de garbanzos

Corte el perejil en ramos pequeños. Inserte un mondadientes en el extremo de cada zanahoria a fin de hacer un agujero y coloque un ramito de perejil en cada uno. Llene las «macetas» con puré de garbanzo, pero no demasiado, ya que las zanahorias ocuparán bastante espacio. Inserte las zanahorias en el puré de garbanzo con el perejil hacia arriba y sirva.

- ✔ **Carne o sustituto de carne**
- ✔ **Verdura**

Fuente y foto: foodlets.com, ag.ndsu.edu



Consejo para ahorrar dinero

Elija frutas y verduras sueltas siempre que sea posible. Puede que una bolsa empacada de verduras de hoja verde con un paquete de aderezo y guarnición le cueste el doble del precio de lechuga y un aderezo casero sencillo.

Consejo de cocina

Al saltar cebollas y ajo, siempre empiece con las primeras. Toman más tiempo para suavizarse mientras que el ajo se quema más fácilmente. Solo agregue el ajo justo cuando las cebollas estén terminando de cocinarse.

Fuentes:
 ramseysolutions.com,
 buzzfeed.com



Puntos críticos de control

Un repaso de temperaturas de cocción y enfriamiento



Muchas veces las recetas de Potpourri y publicaciones de CACFP mencionan «puntos críticos de control». ¿Usted recuerda qué son? ¿Sabe por qué son importantes?

El manejar y preparar comida para los niños de otras personas no son cosa fácil. Los ingredientes deben ser correctamente preparados, almacenados y servidos para reducir la presencia de peligros alimentarios, tanto por razones de salud como para cumplir con leyes federales. Estos peligros alimentarios pueden ser agentes biológicos, físicos o químicos, tales como bacterias, pesticidas o cabellos humanos, respectivamente.

Los puntos críticos de control son pasos o momentos durante el proceso de preparación de comida en los que se puede ejercer control con objeto de eliminar tal peligro. La cocción y el enfriamiento representan dos puntos críticos de control, pues lograr ciertas temperaturas internas puede ayudar a hacer que los alimentos sean seguros de comer. Las bacterias crecen rápidamente dentro del rango de temperaturas entre los 41 °F y 135 °F al que se le conoce como la «zona de peligro», por lo que minimizar el tiempo que un alimento esté expuesto a esas temperaturas reduce la

posibilidad de que bacterias se reproduzcan en él. La temperatura adecuada para cualquier alimento dado es aquella a la que se matará la bacteria asociada con él, así que, por ejemplo, los productos avícolas requieren una mayor temperatura que la carne de res.

Siempre tome la temperatura de comida con un termómetro limpio, desinfectado y calibrado. Para conseguir lecturas precisas, mida la temperatura interna al menos dos veces de cada tanda de comida que prepara. Inserte el termómetro en la parte más gruesa del alimento, evitando áreas de grasa concentrada y huesos en piezas de carne.

Para enfriar alimentos a la temperatura adecuada dentro del plazo correcto, sepárelos en porciones más pequeñas o delgadas, o bien agregue hielo como último ingrediente. Utilice una unidad de refrigeración rápida tal como un congelador industrial o coloque sus contenedores de comida en baños de agua helada.

Fuentes: theicn.org, fda.gov
Foto izquierda: ThermoPro de Unsplash



TEMPERATURAS DE COCCIÓN

135 °F



- Frutas y verduras cocinadas
- Alimentos precocinados

145 °F



- Carne de res, puerco y mariscos

155 °F



- Carne de res, puerco y pescado molido
- Palitos de pescado
- Huevos cocidos

165 °F



- Aves
- Carne de res, puerco y mariscos rellenos
- Pasta rellena con carne de res, puerco o mariscos (p. ej.: lasaña)

TIEMPOS DE ENFRIAMIENTO

2
Horas

Alimentos calientes deben ser enfriados a 70 °F o menos



6
Horas

Alimentos calientes deben ser enfriados a 41 °F o menos



4
Horas

Alimentos a temperatura ambiente (70 °F) deben ser enfriados a 41 °F o menos



La guía de ACD para cocinar sin aceite

Elija las correctas

Herramientas

Cocinar sin aceite es fácil con **ollas y sartenes antiadherentes**, pues la comida no se les pegará. Las de acero inoxidable, hierro fundido esmaltado y titanio con capa de cerámica son buenas alternativas para los que deseen evitar el teflón.



Ase verduras o prepare productos horneados sin aceite con **moldes y fuentes de silicona** antiadherentes. Para eliminar los olores de aquellos que usa más a menudo, lávelos y hornéelos vacíos a 350 °F por una hora.



¿Está limitado por un presupuesto estricto? No es necesario salir a comprar productos nuevos para reemplazar los que ya tiene. Forre sus moldes y fuentes con **papel de horno**, a lo que tampoco se le pegará comida. Utilice variedades sin blanquear que son biodegradables y compostables.



Innove sus

Métodos de cocción

Al **asar** verduras, espolvoree hierbas encima, salpique con caldo de verduras y dele tiempo adicional en el horno: un total de 15-20 minutos para las blandas (pimientos y calabaza de verano) y hasta 35 minutos para las más duras (zanahorias, calabaza de invierno, papas).



La clave para **saltear y sofreír** sin grasa es agregar 1 o 2 cucharadas de agua o caldo a la vez a fin de que la comida se dore sin ser cocinada por el vapor. Remueva frecuentemente para prevenir que se queme.

Los purés de fruta son sustitutos saludables y deliciosos para el aceite, la mantequilla y la manteca al **hornear**. El puré de manzana, las bananas aplastadas y el puré de dátiles son buenos reemplazos, dependiendo de la receta, y ofrecen el beneficio adicional de fibra y nutrientes.



En lugar de **freír en aceite**, ase u hornee su comida usando pan rallado integral o una cobertura de harina de maíz para lograr esa misma deliciosa corteza crujiente.

Juegue con sus

Condimentos

Prepare **salsas** basadas en plantas para platos que requieren mantequilla o nata espesa. Puede sorprenderle la textura lujosa que se puede conseguir de un puré de frijoles, lentejas o verduras, tales como coliflor, zanahoria o papa. Agréguele leche no láctea, levadura nutricional, *miso* o una mantequilla de fruto seco para aportarle sabor adicional.



Para hacer **aderezos para ensaladas** sin aceite, combine vinagre, especias e hierbas con un jugo de fruta o una mantequilla de fruto seco, dependiendo de si desea un resultado dulce o salado, respectivamente.



¿Lo sabía?

Bien que la grasa alimentaria forma una parte esencial de la alimentación infantil, los aceites de cocina no contienen proteínas ni carbohidratos y no nos brindan vitaminas ni minerales en cantidades significativas.



Trébol de pimiento

Papel o cartulina blanco
Pintura verde al temple
Pinceles
Pimiento verde
Purpurina (opcional)



Cuidadosamente corte el pimiento a lo ancho para producir dos sellos. Meta una de las mitades en la pintura. Coloque sobre el papel, presione para transferir la pintura y levante para dejar el diseño de un trébol. Use un pincel para pintar el tallo del trébol y decore la imagen con purpurina, si desea. Deje que se seque.

Fuente: learnplayimagine.com

Recursos sobre los patrones alimenticios de CACFP

¿Le hace falta un repaso de las normas de nutrición de CACFP? Explore docenas de infografías educativas que contienen todo lo que debe saber sobre los programas de alimentación infantil, incluida información sobre los cereales integrales, el agua, la limitación del azúcar, la medición de granos en onzas, los requisitos aplicables a la leche y más.

Écheles un vistazo hoy en cacfp.org/meal-patterns/

Cierta información disponible en español



MILK...
Part of a Healthy Eating Pattern

Drinking milk is an important habit for young children and serving them milk at meals is a CACFP requirement. Each cup of milk is loaded with essential nutrients needed for growth and development. Milk is high in protein, calcium, potassium, and vitamin D.

Dairy milk delivers more!

- Builds strong bones and teeth
- Contains high-quality protein to help children grow and build strong muscles
- Keeps you fuller between meals and snacks
- Reduces risk of developing type 2 diabetes

CACFP Creditable Milk
All of these types of milk are equally wholesome and safe to drink. Milk is only creditable for 1 year olds. Butter and butter milk are only creditable for ages 2 and older. Lactose-free milk is creditable for all ages 2 and older.

Not all milk is the same. CACFP creditable milk, like all products, must appear on the program's Non-dairy beverage list that are not high in added sugar. For cow's milk and not a creditable replacement for milk in the CACFP.

WIC

CLUB DE LIBROS de ACD

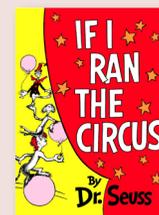
Celebren el Mes Nacional de la Lectura (y el cumpleaños del Dr. Seuss) con ACD

Libros en inglés

LIBRO ILUSTRADO

Si yo fuera el director del circo del Dr. Seuss

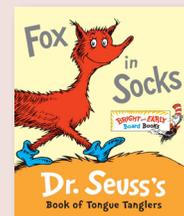
Morris McGurk quiere convertir un terreno vacío en el Circo McGurkus, el espectáculo más maravilloso del mundo.



LECTURA FÁCIL

Fox in Socks del Dr. Seuss

Chicks with bricks, a noodle-eating poodle!
Este libro clásico de trabalenguas está repleto de rimas en inglés que le encantarán a toda la familia.



Libros en español

LIBRO ILUSTRADO

¿Cómo podré decidir qué mascota elegir? del Dr. Seuss

El escoger una mascota representa una lección importante de la vida: puede ser difícil tomar decisiones, pero a veces solo hay que hacerlo.



LECTURA FÁCIL

Ven a mi casa del Dr. Seuss

Con el arte de la ilustradora laureada Katie Kath, este libro ideal para clases nos enseña que los niños son iguales en todas partes del mundo.



C

Community [comunidad]

Cientos de miles de personas forman parte de la comunidad de CACFP, incluidos los que administran el programa y los que cuidan a niños.

A

Awareness [concientización]

Juntos podemos despertar conciencia sobre cómo el programa de alimentos lucha contra el hambre. Sea que opta por escribir una carta al congreso o usar hojas de actividades con los niños que cuida, hay recursos a su disposición en la página web de CACFP.

C

Children [niños]

Los pequeños están en el fondo de los que hacemos. Todos los días, miles de bebés y niños reciben comidas saludables y nutritivas gracias a CACFP.

F

Food Program [programa de alimentos]

CACFP ayuda a niños a establecer hábitos saludables y probar alimentos nuevos. La formación en nutrición para profesionales y el reembolso de comidas son aspectos claves del programa.

P

Participate [participar]

CACFP no tendría el efecto que tiene sin las contribuciones de usted. Demuestre su agradecimiento por todas las personas que trabajan en y con el programa de alimentos.

SEMANA NACIONAL DE CACFP

El 13 al 19 de marzo de 2022

La Semana de CACFP es una campaña educativa financiada por la **Asociación Nacional de Patrocinadores de CACFP**. La tercera semana de marzo de cada año, estos días son una oportunidad para despertar conciencia sobre la manera en que el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos, conocido como CACFP, lucha contra el hambre, promueve la buena nutrición y provee de comida saludable a niños y a adultos de todo el país.

Los proveedores de cuidado infantil patrocinados por la Asociación para el Desarrollo de Niños (ACD) para participar en el programa reciben reembolsos monetarios y capacitación en nutrición de CACFP a través de ACD. ¡Nosotros creemos que eso merece una celebración!



Promover el programa de alimentos durante la Semana de CACFP es una manera útil de aumentar la participación de las familias de los niños que cuida, pues muestra sus afiliaciones profesionales y demuestra su **compromiso con la buena nutrición y los hábitos alimentarios saludables**. Una mayor visibilidad también garantiza que el programa siga prosperando y pudiendo apoyar a usted y su negocio en el futuro. Además, al celebrar la Semana de CACFP, usted obtendrá acceso a **hojas de actividades, ideas para comidas, videos educativos y la oportunidad para ganar premios**.

Este año, la familia de CACFP está colaborando con Plaza Sésamo en las Comunidades para presentar esta celebración de una semana entera. Explore los numerosos recursos en línea e infórmese sobre cómo puede promover esta campaña en cacfp.org/campaign/.

RETO DE LAS REDES SOCIALES DURANTE LA SEMANA DE CACFP

¿Listo para un reto? Muestre al mundo sus meriendas para tener la oportunidad de aparecer en el sitio web de la Asociación Nacional de Patrocinadores de CACFP y posiblemente ganar \$100.

Para participar, simplemente publique una foto de una merienda reembolsable según los criterios de CACFP en Twitter, Facebook o Instagram con las etiquetas #NCASuperSnack y #CACFP Week y etiquete a la cuenta @NationalCACFP. Luego, reclute a sus amigos, parientes y vecinos para ayudarlo; la publicación con mayor número de «me gusta» o que más se ha compartido o tuiteado el 20 de marzo de 2022 ganará \$100.

Para ver ideas y conocer a los participantes del año pasado, visite cacfp.org/social-media-challenge/



Mascarillas para niños

Durante la pandemia de COVID-19



El uso de mascarillas sigue siendo una realidad mientras las variantes altamente contagiosas de delta y omicron produjeron un aumento de casos de COVID-19 este invierno. Hasta la fecha, se han reportado más de 8 millones de infecciones entre niños en los EE. UU.

Se recomienda encarecidamente que todos los niños mayores de dos años siempre lleven puestas mascarillas bien ajustadas en público, independientemente de si se han vacunado o no. Dicho esto, para aquellos que aún son muy pequeños para recibir la vacuna, el uso de un tapabocas reduce su riesgo de contraer la enfermedad así como su posibilidad de propagar SARS-CoV-2, el virus que la causa.

MEJORES PRÁCTICAS PARA EL USO DE MASCARILLAS

Enseñe a los niños a lavarse las manos tanto antes como después de tocar sus mascarillas y, luego de usarlas, deben quitárselas usando las gomas o tiras para no tocar la parte delantera. Igual que cuando aprendieron a usar un casco para bicicleta o cinturón de seguridad, necesitarán recordatorios delicados y ejemplos positivos de los adultos en sus vidas.

Jamás se debe tratar de comer o beber con una mascarilla puesta. Supervise el uso de mascarillas entre niños por el riesgo de atragantamiento y estrangulación les presentan.

Asimismo, los pequeños menores de dos años nunca deben llevarse tapabocas por el riesgo de asfixia que estos representan. La manera más eficaz de proteger a los bebés de la COVID-19 es alejar a las personas con contacto directo a vacunarse.

CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS A ACOSTUMBRARSE A LAS MASCARILLAS

Es posible que los niños inicialmente se sientan asustados o reticentes al pensar en usar mascarillas. Para hacer que estén más cómodos:

- Mirarse los dos en el espejo con las mascarillas puestas y hablar sobre ellas
- Ponerle una a alguno de sus animales de peluche favoritos
- Dejarlos escoger el color y estampado de su mascarilla
- Llevarse las puestas juntos en casa

Conteste sus preguntas con lenguaje sencillo que entenderán. Por ejemplo, hablen sobre la diferencia entre los gérmenes buenos y malos o la importancia de mantener el cuerpo saludable.

Consulte con su agencia de licencias para conocer las normas más recientes respecto al uso de mascarillas.

Cómo elegir la mascarilla adecuada



✓ **Aprobación del niño.** La mejor mascarilla es una que le quede bien y se sienta cómoda de modo que desee usarla.

✓ **Talla apropiada.** Busque diseños específicamente para niños y preadolescentes que les cubran la boca, la nariz y la barbilla, extendiendo ajustadamente sobre la piel sin producir huecos.

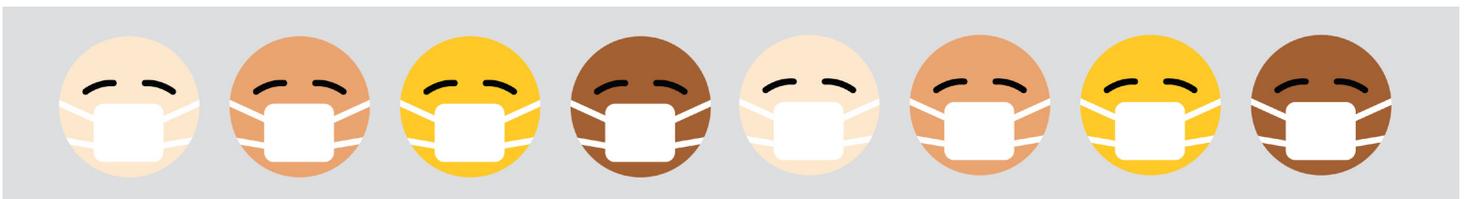
✓ **Buena filtración.** Las mascarillas de alto rendimiento son aquellas capaces de bloquear gotitas así como partículas de aerosol.

✓ **Ajustabilidad.** No hay una sola mascarilla perfecta para todos los niños, pero ciertas características como alambre sobre el puente de la nariz y nudos regulables para las orejas personalizan el ajuste y eliminan el mayor número de huecos posible.

✓ **Evitar las estafas.** Las mascarillas N95, KN95 y KF94 falsas son un desperdicio de dinero y peligrosas por el engañoso sentido de seguridad que proporcionan. Para no caer en la trampa, solo compre las que vienen en empaques de seguridad e incluyan la dirección física o del sitio web del fabricante, una fecha de caducidad y un estampado del logotipo.

Para ver más consejos sobre cómo identificar mascarillas falsificadas y las mejores marcas para niños según The New York Times, visite www.nytimes.com/wirecutter/reviews/best-kids-face-masks/.

Fuente: [healthychildren.org](https://www.healthychildren.org), [nytimes.com](https://www.nytimes.com)
Fotos de Kristine Wook, Anton y Visuals de Unsplash



La alimentación basada en plantas: Una receta para la longevidad

Según un nuevo estudio de la Universidad de Bergen en Noruega, los jóvenes pueden añadir más de una década a sus vidas al consumir más comida de origen vegetal. Bien que es posible vivir más tiempo haciendo este cambio a cualquier edad, esta franja etaria particular demuestra el mayor aumento en su tiempo de vida: un promedio de 13 años para hombres y casi 11 años para mujeres.

La investigación señala las ventajas de dejar lo que se considera una dieta moderna occidental, una de cantidades abundantes de carne roja, alimentos procesados e ingredientes químicos, a favor de un alto consumo de legumbres, granos completos y frutos secos.

Aunque sin duda queremos lo mejor para nosotros mismos y las personas que cuidamos, puede ser difícil el abandono repentino de alimentos y hábitos a los que ya estamos acostumbrados.

✔ **Consumir comida «real».** Procure comer más alimentos provenientes de la naturaleza, que sean alimentados de la misma y que se pudran con el tiempo. Esto significa que las frutas y verduras, los legumbres, los cereales y los frutos secos son todos preferibles a los alimentos procesados. Ya que el color de un alimento refleja su densidad nutricional, trate de comer al menos cinco colores cada día para lograr una buena variedad en la dieta.

✔ **Hacer la transición de las proteínas animales a las vegetales.** Un análisis publicado en 2020 en la revista *Critical Reviews in Food*

Science and Nutrition demostró que un alto consumo de carne roja o procesada estaba asociado con mayor mortalidad por todas las causas. Algunas fuentes sabrosas de proteína de origen vegetal sin la grasa saturada y el colesterol que contienen la carne incluyen las lentejas, la quinua, los frijoles y los frutos secos.

✔ **Optar por aceites insaturados.** La Asociación Americana del Corazón afirma que tanto las grasas monoinsaturadas como las poliinsaturadas pueden mejorar nuestro colesterol sanguíneo cuando las consumimos en lugar de grasas saturadas y trans. Para reiterar los puntos anteriores, esto quiere decir menos alimentos procesados, tales como pasteles, panecillos y queso, así como productos de origen animal, como mantequilla, salchichas y tocino. Ejemplos de grasas insaturadas incluyen aceites de cocina que ya conoce y utiliza con frecuencia, como los de oliva, girasol y soja.

✔ **Comenzar ya.** Los expertos nos animan a hacer esta transición a cualquier edad y enfatizan que nunca es demasiado tarde ni temprano. En el estudio de la Universidad de Bergen, incluso personas en sus sesenta agregaron 8 años a sus vidas al adoptar una alimentación basada en plantas. Estas son noticias emocionantes, pues todos tenemos todo el tiempo que necesitamos para establecer hábitos alimentarios saludables de por vida. 🍷

Fuentes: [healthline.com](https://www.healthline.com), [everydayhealth.com](https://www.everydayhealth.com)



¿Tiene talento para el liderazgo? ¿Pasión por el desarrollo infantil? ACD ESTÁ CONTRATANDO

Los siguientes puestos actualmente están disponibles. Para ver sus descripciones, por favor visite [acdkids.org](https://www.acdkids.org).



En Illinois:

Gerente de Operaciones de Campo

Especialista de servicios de atención al cliente y monitor(a) de campo bilingüe de tiempo parcial (Condado Cook)

Monitor(a) de campo de tiempo parcial (Área de Springfield)



En Michigan:

Especialista de servicios de atención al cliente de tiempo completo (preferiblemente bilingüe)

Especialista de servicios de atención al cliente de tiempo parcial (preferiblemente bilingüe)



Para expresar su interés en una de las vacantes, le invitamos mandarnos su currículum en inglés a humanresources@acdkids.org. Esperamos recibir su postulación.



Prueba de Potpourri de marzo de 2022

Tome la siguiente prueba y entregue sus respuestas a su monitor(a) de campo para recibir crédito GRATIS de capacitación. Se ruega que no las envíe a la oficina de ACD.

- Es aceptable servir comida en recipientes no destinados para uso alimentario, tales como las macetas de terracota, si se han limpiado bien.
 - Verdadero
 - Falso. Solo se deben usar materiales o contenedores aptos para uso alimentario.
- Los peligros alimentarios se dividen entre las siguientes categorías:
 - Biológicos, químicos, físicos
 - Bacterias, sustancias químicas, pesticidas
 - Biológicos, químicos, parasitarios
 - Alto y bajo riesgo
- Para adecuadamente destruir las bacterias que contienen, las aves se deben cocinar hasta una temperatura interna mínima de:
 - 135 °F
 - 145 °F
 - 155 °F
 - 165 °F
- A fin de seguramente pasar por la «zona de peligro», hay que enfriar los alimentos calientes a 41 °F dentro de las _____ luego de su preparación.
 - 2 horas
 - 4 horas
 - 6 horas
 - 8 horas
- Es posible saltar verduras sin aceite echándoles pequeñas cantidades de agua a la vez y removiéndolas con frecuencia.
 - Verdadero
 - Falso. Con la adición de agua solo se cocinarán al vapor.
- Asar verduras sin aceite:
 - No es factible
 - Requiere que el horno esté a una temperatura extremadamente alta
 - Requiere el uso de fuentes o bandejas especiales
 - Requiere que permanezcan más tiempo en el horno
- Buenos sustitutos del aceite en productos horneados incluyen:
 - Puré de manzana
 - Banana aplastada
 - Puré de dátiles
 - Todas las anteriores
- El Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos:
 - Lucha contra el hambre
 - Provee de comidas saludables a niños y a adultos de todo el país
 - Reembolsa a proveedores de cuidado infantil a través de ACD
 - Todas las anteriores
- Durante la celebración de la Semana de CACFP de este año, ¿qué significa la «A»?
 - Awareness* [concientización]
 - Academics* [rendimiento académico]
 - Activities* [actividades]
 - Accountability* [responsabilidad]
- ¿Se recomienda que los niños de qué edad usen mascarillas en público?
 - Los mayores de 6 meses
 - Los mayores de 2 años
 - Los mayores de 5 años
 - Solo son necesarias para los niños con sistemas inmunes comprometidos
- La siguiente práctica se recomienda respecto al uso de mascarillas:
 - Lavarse las manos antes y después de tocarlas
 - Evitar tocar la parte delantera
 - Quitárselas usando las gomas o tiras
 - Todas las anteriores
- La mejor mascarilla para niños:
 - Es una N95, KN95 o KF94
 - Tiene válvula de exhalación
 - Es cómoda y bien ajustada
 - Tiene un estampado simpático y alegre
- Un estudio reciente sugiere que los jóvenes que incorporan más alimentos de origen vegetal a sus dietas pueden agregar _____ a sus vidas.
 - 7 años
 - 8 años
 - 9 años
 - Más de una década
- El alto consumo de carne roja y procesada se ha asociado con mayor(es):
 - Inteligencia
 - Niveles de proteína en la sangre
 - Mortalidad por todas las causas
 - Ninguna de las anteriores
- ¿Cuándo es el mejor momento para comenzar a consumir más alimentos de origen vegetal?
 - Los expertos nos animan hacer esta transición a cualquier edad
 - Durante la infancia
 - Durante la adolescencia
 - Después de los 60



CHANGE SERVICE REQUESTED

Non-Profit Org.
U.S. Postage PAID
Lansing, MI
Permit No. 401

La Asociación para el Desarrollo de Niños enseña a padres de familia y a proveedores de cuidado infantil sobre la nutrición para promover el desarrollo de niños e inculcarles hábitos alimentarios saludables de por vida.



Marzo de 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>28</p>	<p>1 El Mes Nacional de la Nutrición</p> <p>Prepare su plato saludable favorito para celebrar la buena nutrición.</p>	<p>2 Cumpleaños del Dr. Seuss</p> <p>En honor a este querido autor, lean uno de sus libros cada semana este mes.</p>	<p>3 Puntos críticos de control</p> <p>Evalúe sus conocimientos de las temperaturas y los tiempos de cocción de la página 5.</p>	<p>4 Día de Apreciación al Empleado</p> <p>Prepare una comida para sus empleados o escríbales una nota para expresar su agradecimiento.</p>
<p>7 Planificar un jardín</p> <p>Considere comenzar un jardín este año. ¿Cuáles verduras o hierbas sembraría?</p>	<p>8 Día Internacional de las Mujeres</p> <p>Ayude a los niños a hacer una tarjeta para una amiga, pariente, o vecina en sus vidas.</p>	<p>9 Fiesta de baile luminoso</p> <p>Apague las luces y bailen a música con palitos fluorescentes.</p>	<p>10 Día Mundial del Riñón</p> <p>Hoy aprendan sobre los riñones y su función en el cuerpo humano.</p>	<p>11 Animales</p> <p>¿Cuáles animales están saliendo de la hibernación ahora que viene la primavera?</p>
<p>14 Semana de CACFP</p> <p>Imprima hojas de actividades del sitio web de CACFP para promover el programa de alimentos.</p>	<p>15 Burbujas</p> <p>Las burbujas no solo son para el verano. Corran, brinquen y estírense para reventarlas.</p>	<p>16 Proteína de plantas</p> <p>Incorpore una proteína vegetal a una comida esta semana.</p>	<p>17 Día de San Patricio</p> <p>Pinten un trébol siguiendo las instrucciones de la página 7.</p>	<p>18 Día Nacional del Sloppy Joe</p> <p>Prepare sándwiches <i>sloppy Joe</i> acompañados de tiras de zanahoria, apio y pimienta cruda.</p>
<p>21 Equinoccio de primavera</p> <p>Salgan a caminar y comenten sobre los cambios que observan en la naturaleza.</p>	<p>22 Cocinar sin aceite</p> <p>Hoy ase o saltee verduras sin el uso de aceite.</p>	<p>23 Campo de obstáculos</p> <p>Construya un campo de obstáculos o área para brincar usando colchones y almohadas.</p>	<p>24 Mascarillas</p> <p>Haga que los niños practiquen la manera correcta de ponerse y quitarse sus mascarillas.</p>	<p>25 Limpieza de primavera</p> <p>¿Hay aparatos obsoletos o alimentos caducados que ocupen espacio en su cocina?</p>
<p>28 Pasteles rápidos</p> <p>Prepare verduras en minutos con la receta para pastel de maíz, calabacín y tomate de la página 3.</p>	<p>29 Temporada de declaración de impuestos</p> <p>Si aún no lo ha hecho, saque su libro de registros de ACD y prepare su declaración de impuestos.</p>	<p>30 Día Nacional del Lápiz</p> <p>Pida que todos traten de escribir o dibujar con un lápiz en su mano no dominante.</p>	<p>31 Tiempo de hoy</p> <p>«Marzo varía siete veces al día». Vayan afuera para hablar sobre cómo está el tiempo hoy.</p>	<p>1</p>