

potpourri

Marzo 2025

Volumen 51 | Número 3



¿Qué Hay Adentro?

Alimentos Integrales

Semana CACFP

Cumpleaños de Dr. Seuss

Lo que Influencia a los Niños

Peligros de las Perlas de Agua

& ¡Mucho más!

Potpourri es una publicación mensual de la Asociación para el Desarrollo del Niño (ACD), patrocinadora del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP). Los proveedores de cuidado infantil patrocinados por la ACD para participar en el CACFP reciben Potpourri de forma gratuita. Ninguna parte de Potpourri puede reimprimirse sin el consentimiento de la 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
Nicolás Gisholt

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



Marzo es un momento emocionante para nuestra misión de apoyar la nutrición infantil, ya que celebramos la semana nacional del CACFP. ¡ACD ha sido patrocinador durante casi 50 años! Quiero expresar mi más profundo agradecimiento por su dedicación de brindar comidas nutritivas a los niños bajo su cuidado. Su participación en

el CACFP marca una diferencia significativa en las vidas de innumerables familias en nuestras comunidades.

Un poco de historia del programa de alimentación:

La idea que dio origen al CACFP tal como lo conocemos comenzó a mediados del siglo diecinueve con la Sociedad de Ayuda a los Niños de Nueva York. Un poco más de un siglo después, el gobierno aprobó la Ley de Nutrición Infantil que inició, entre otras cosas, un programa piloto de desayuno en las escuelas. Aquí estamos, en 2025, con el programa de alimentación ayudando a los proveedores de atención en domicilios o en guarderías, así como a las escuelas y centros de atención diurna para adultos, con la capacidad de proporcionar comidas y botanas saludables a las personas a las que sirve. La celebración de la semana anual del CACFP destaca el papel fundamental que desempeña el Programa de Atención Alimentaria para Niños y Adultos en el apoyo de esta misión.

Este mes, unámonos para crear conciencia sobre la importancia de la nutrición infantil y el papel del CACFP para garantizar que los niños tengan acceso a comidas saludables y nutritivas que impulsen su crecimiento y aprendizaje.

Denise Meyer
Directora Ejecutiva

CONTENIDO

3. Recetas Favoritas del Mes

Recetas del CACFP

4. Comidas & Menús

Requisitos del CACFP & Una Semana Llena de Ideas

5. Semana del CACFP

Por qué Es Importante y Cómo Celebrar

6. De Parte de Nuestra Nutrióloga

Alimentos Integrales
Wraps de Vegetales de Arcoiris

7. Consejos para Ahorrar Dinero

Acepte Donaciones

8. Guía del ACD para...

Lo que Influencia las Dietas de los Niños

9. Actividades

Manualidades & Libros

10. Seguridad Infantil

Prevención al Envenenamiento:
Perlas de Agua

11. Exámen Potpourri



¡Marzo es para Celebrar la Semana del CACFP!

¡Aquí hay algunas recetas directamente del CACFP!

Quiche Florentino

10 porciones
cacfp.org

Ingredientes

1 (200 g) borde de tarta enriquecida
6 tazas de espinacas frescas picadas
1/2 cucharada de mantequilla
3 huevos enteros grandes
1 taza de leche
1 taza de queso rallado
1 cucharadita de cebolla en polvo
1 cucharadita de ajo en polvo

Instrucciones

- Precaliente el horno a 425°F. Hornee la masa de la tarta durante 8-9 minutos. Luego deje enfriar. Baje la temperatura del horno a 350°F.
- Saltee las espinacas con mantequilla a fuego medio hasta que se ablanden. Deje enfriar.
- En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes, incluidas las espinacas. Sal y pimienta a su gusto. Vierta la mezcla en la masa de la tarta y hornee durante 50 a 55 minutos.
- Corte en 10 rebanadas iguales y sírvala caliente.

✦ Grano ✦ Vegetal ✦ Carne/
Sustituto de Carne



Wraps de Pollo Asiático

8 porciones
cacfp.org

Ingredientes

1 taza de lechuga rallada
1 taza de col rallada
1 taza de zanahorias ralladas
2 pechugas de pollo deshuesadas y cocidas, cortadas en cubos (12 oz)
2 cucharadas de mayonesa
1/4 taza de aderezo asiático de sésamo tostado
4 tortillas pequeñas de harina integral 100%

Instrucciones

- Mezcle la mayonesa y el aderezo en un tazón grande hasta que estén bien mezclados.
- Incorpore el pollo, la lechuga, la col y las zanahorias. Extienda la mezcla uniformemente sobre las tortillas de harina.
- Enrolle, corte por la mitad y sirva.

✦ Carne/Sustituto de Carne ✦ Vegetal
✦ Grano



Quesadilla de Pollo y Brócoli

8 porciones
cacfp.org

Ingredientes

1/2 lb (1 1/2 taza) de pollo cocido desmenuzado
1 cucharadita de condimento para tacos
8 tortillas de trigo integral (6 pulgadas)
1/4 taza de mantequilla derretida
2 tazas de queso rallado, tipo mexicano
1/2 taza de brócoli cocido finamente picado

Instrucciones

- Combine el condimento para tacos y el pollo en un tazón.
- Unte un lado de cada tortilla con mantequilla y colóquela con el lado de la mantequilla hacia abajo en una charola para hornear ligeramente engrasada.
- Coloque 1/4 de taza de la mezcla de pollo sobre una mitad de cada tortilla. Añada 1 cucharada de brócoli y luego 1/4 de taza de queso encima.
- Doble la tortilla para cerrarla sobre la mezcla. Repita el proceso con las siete tortillas restantes y hornee a 375 °F durante 9 a 11 minutos o hasta que estén doradas.

✦ Carne/Sustituto de Carne ✦ Grano



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 Waffle 2. Plátano 3. Leche	1. WG Pan Tostado con Crema de Nuez o Semillas 2. Rebanadas de Manzana 3. Leche	1. Avena 2. Fresas 3. Leche	1. WG Panecillo (English Muffin) 2. Arándanos*** 3. Leche	1. WG Cereal 2. Gajos de Naranja 3. Leche
ALMUERZO/CENA	1. MT 2. GN/BP 3. VG 4. FT OR VG 5. MK	1. Tiras de Pollo a la Parrilla 2. Arroz Integral 3. Brócoli al Vapor 4. Piña en Cubitos 5. Leche	1. Sándwich de Pavo y Queso 2. WG Pan 3. Mini Zanahorias*** 4. Duraznos 5. Leche	1. Quesadilla de Frijoles Negros & Queso 2. WG Tortilla 3. Maíz*** 4. Gajos de Naranja 5. Leche	1. Tiras de Pescado al Horno 2. WG Rol 3. Ejotes 4. Melón 5. Leche	1. Carne de Res Baja en Grasa 2. WG Pan de Hamburguesa 3. Zanahorias Ralladas 4. Peras 5. Leche
BOTANAS*	1. MT 2. GN/BP 3. FT 4. VG 5. MK	1. Yogur Bajo en Grasa 2. WG Granola 3. Fresas 4. Apio*** 5. Leche	1. Queso en Cubitos*** 2. WG Galletas Saladas 3. Uvas*** 4. Tomates tipo Cherry*** 5. Leche	1. Hummus 2. WG Galletas Saladas 3. Rebanadas de Manzana 4. Pimientos en Rodajas*** 5. Leche	1. Crema de Nueces o Semillas 2. WG Pan Tostado 3. Frambuesas*** 4. Rebanadas de Pepinos 5. Leche	1. Huevo Cocido 2. WG Mini Muffin 3. Bayas mixtas (fresas, arándanos, frambuesas)*** 4. Edamame*** 5. Leche
(*) Elija dos grupos de alimentos de la lista de "Botanas."			(**) MT puede ser sustituido por GN/BP hasta 3x por semana. (***) Peligro de asfixia para niños menores de 4 años..			
FT: Fruta VG: Vegetal GN: Grano WG: Integral MK: Leche BP: Producto de Pan. MT: Carne/Sustituto de Carne						



RECORDATORIOS:

Fecha límite para la reclamación final de enero 2025: 24 de marzo (lunes)

- Recuerde enviar inscripciones/renovaciones de manera oportuna.
- Abra cualquier correo que provenga de ACD. Además, revise sus carpetas de correo electrónico y Spam para obtener noticias e información de ACD.
- Recuerde marcar a los niños ausentes de la escuela y avisar sobre el cierre de las guarderías.
- Envíe inscripciones a: **Michigan:** mifrontdesk@acdkids.org | Fax: (517) 332-5543
Illinois: ilcustomerservice@acdkids.org | Fax: (708) 236-0872

Por qué es Importante la Semana del CACFP y Cómo Pueden Celebrarla los Proveedores

Cada año, la Semana del CACFP destaca el papel fundamental que desempeña el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) en fomentar la nutrición, la educación y los hábitos saludables para millones de niños y adultos en todo el país. Esta semana no solo es una oportunidad para generar conciencia, sino también una oportunidad para que los proveedores, las familias y las comunidades se reúnan y celebren el impacto del programa..

El CACFP garantiza que los niños en entornos de cuidado infantil, programas extraescolares e incluso entornos en riesgo tengan acceso a comidas y botanas nutritivas. Para muchos, estas comidas representan la base de su nutrición diaria. Una nutrición adecuada es fundamental para el desarrollo cerebral, el crecimiento y el bienestar general, y el CACFP permite que los proveedores satisfagan estas necesidades de una manera económica. También proporciona recursos y capacitación valiosos, lo que permite a los cuidadores brindar una atención de alta calidad.

Pero el CACFP no se trata solo de comida: se trata de educación. Los proveedores desempeñan un papel clave en la enseñanza de hábitos saludables para toda la vida de los niños al presentarles comidas equilibradas, frutas frescas, verduras y tipos de cocina diferentes. Cuando se combina con lecciones sobre actividad física y cuidado personal, el CACFP se convierte en una herramienta para fomentar futuros más saludables.

Como proveedor del CACFP, puede amplificar la importancia de esta semana al involucrar a su comunidad en actividades significativas y divertidas. A continuación, se indican algunas formas en las que puede celebrar y difundir la conciencia:

1. **Organice un Taller sobre Nutrición:** invite a las familias a aprender sobre los beneficios de una alimentación equilibrada, el control de las porciones y la planificación de las comidas. Comparta recetas que incluyan comidas que cumplan con el CACFP y que puedan recrear en casa.
2. **Incluya a los Niños:** planee actividades divertidas y prácticas, como demostraciones de cocina, pruebas de sabor o proyectos de arte relacionados con comida. Estas pueden ayudar a los niños a desarrollar asociaciones positivas con los alimentos saludables.
3. **Comparta en las Redes Sociales:** use su plataforma para publicar fotos de comidas, compartir historias positivas o destacar cómo el CACFP ha beneficiado a su programa. No olvide usar hashtags oficiales como #CACFPWeek para unirse a la conversación nacional.
4. **Colabore con los Medios Locales:** escriba un artículo de opinión, envíe comunicados de prensa o invite a los periodistas a visitar su programa. La promoción y la visibilidad pueden inspirar a otros a apoyar las iniciativas del CACFP.

La Semana del CACFP es un momento para reflexionar sobre la diferencia que genera este programa y para empoderar a los proveedores y a las familias para que sigan construyendo comunidades más saludables. Al participar activamente en la celebración, usted ayuda a sostener el programa y su misión fundamental.



■ Fuentes: cacfp.org ■ Imágenes: cacfp.org

La Importancia de los Alimentos Integrales en una Dieta Saludable

En nuestro acelerado mundo actual, donde los alimentos procesados y de fácil acceso llenan los estantes de los supermercados, los alimentos integrales ofrecen una base fundamental para una dieta saludable. Los alimentos integrales (como frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, frutos secos y semillas) no están procesados o están mínimamente procesados, por lo que conservan sus nutrientes y fibra naturales. Estos alimentos son vitales para la salud general, en particular para los niños en crecimiento.

A diferencia de los alimentos procesados, que suelen contener azúcares añadidos, grasas no saludables e ingredientes artificiales, los alimentos integrales son ricos en nutrientes. Aportan vitaminas, minerales y antioxidantes esenciales que favorecen las funciones corporales, refuerzan la inmunidad y previenen enfermedades crónicas como la diabetes y las enfermedades cardíacas. En el caso de los niños, los alimentos integrales desempeñan un papel fundamental en el desarrollo del cerebro, el crecimiento de los huesos y el mantenimiento de los niveles de energía a lo largo del día.

El contenido de fibra en los alimentos integrales es otro beneficio importante. La fibra no solo promueve una digestión saludable, sino que también ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre y hace que los niños se sientan llenos por más tiempo, lo que reduce la probabilidad de comer en exceso o de recurrir a botanas azucaradas. Los cereales integrales, por ejemplo, son una excelente fuente de carbohidratos complejos que alimentan el cuerpo con energía sostenida, a diferencia de los altibajos repentinos de las botanas procesadas.

Los alimentos integrales también ayudan a crear hábitos más saludables desde el principio de la vida. Cuando los niños están expuestos a una variedad de alimentos naturales y no procesados, es más probable que desarrollen una preferencia por estas opciones ricas en nutrientes a medida que crecen. Esto crea una base sólida para una salud duradera.

Incorporar alimentos integrales a las comidas no tiene por qué ser complicado. Cambie los cereales refinados por pan, arroz o pasta integrales. Sirva frutas y verduras frescas como aperitivos o guarniciones y experimente con proteínas de origen vegetal, como frijoles o lentejas. Estos cambios sencillos pueden transformar los hábitos alimentarios y preparar el terreno para una vida de buena salud..

Al centrarse en alimentos integrales, las familias pueden cultivar patrones de alimentación más saludables que proporcionen una nutrición real. Los alimentos integrales no solo son combustible para el cuerpo, sino que son elementos básicos para el bienestar a largo plazo y ofrecen una forma natural y deliciosa de prosperar.



Wraps de Vegetales de Arcoiris

Rinde: 6 wraps

Ingredientes:

- 6 tortillas de cereales integrales
- 1 taza de zanahorias ralladas
- 1 taza de pimientos morrones en rodajas
- 1 taza de hojas de espinaca
- 1 taza de pollo o pavo desmenuzado
- 1/2 taza de aderezo ranch baja en grasa o hummus (opcional)

Instrucciones:

1. Lave bien todas las verduras. Corte los pimientos en rodajas y ralle las zanahorias si no las ha rallado previamente.
2. Coloque una tortilla sobre una superficie plana. Esparza 1 cucharada de aderezo ranch bajo en grasa o hummus uniformemente sobre la tortilla.
3. Coloque en capas un puñado de hojas de espinaca, una porción de zanahorias ralladas, pimientos morrones y 2-3 cucharadas de pollo cocido desmenuzado sobre la tortilla.
4. Enrolle firmemente la tortilla, metiendo los extremos hacia adentro para asegurar el relleno.
5. Corte cada wrap por la mitad para manipularlo más fácilmente.
6. Sirva con un acompañamiento de fruta cortada en cubitos y un vaso de leche para completar la comida.



Información nutricional:

(tamaño de la porción 1 wrap): 320 calorías, 8 gramos de grasa, 36 gramos de carbohidratos, 5 gramos de fibra, 18 gramos de proteína.

Notas de seguridad:
Mantenga a los niños alejados de los cuchillos utilizados para cortar las verduras.

✦ Grano ✦ Vegetal ✦ Carne/Sustituto de Carne

■ Imágenes: Adobe Stock Images

PIDA A OTROS PADRES POR DONACIONES



Pedir a los padres por donaciones de libros, juguetes, productos de limpieza o incluso muebles usados en buen estado es una forma de ahorrar dinero.

Muchos padres están dispuestos a ayudar, especialmente cuando saben que beneficia directamente el entorno de aprendizaje de sus hijos.

Crece una lista de los artículos que usa habitualmente, como toallitas o pinturas, y publique la lista en un lugar visible para los padres: página de redes sociales o en un lugar visible cerca de la entrada. ¡Sea específico! Es más probable que los padres donen cuando comprenden exactamente qué se necesita y cómo se utilizará.

El momento también es importante. Considere la posibilidad de realizar campañas de donación según la estación, como solicitar materiales para manualidades mucho antes de las fiestas de fin de año. También puede alentar a los padres a que traigan artículos que ya no necesitan, como ropa, rompecabezas o libros que ya no les sirven a sus hijos mayores.

Para fomentar la participación, ¡exprese su gratitud! Reconozca las donaciones en sus publicaciones en las redes sociales o creando un tablero de agradecimientos en su guardería.

Por último, manténgalo opcional. Las donaciones nunca deben parecer obligatorias. Enmarque la solicitud como una forma de que los padres desempeñen un papel más activo en el enriquecimiento de la experiencia de cuidado de su hijo. Al fomentar un espíritu de colaboración, no solo ahorrará dinero, sino que también fortalecerá las relaciones con las familias a las que atiende.

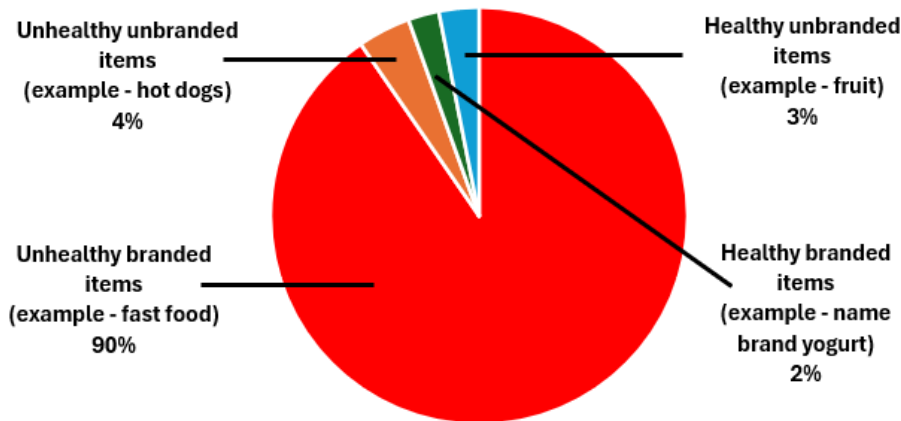
Cómo los Kid Influencers Pueden Afectar las Decisiones de Alimentos de los Niños

En los últimos años, los vlogs se han convertido rápidamente en una plataforma atractiva para las industrias alimentarias, que patrocinan a influencers de las redes sociales para promocionar sus productos. Al igual que ocurre con los medios más tradicionales, los kid influencers de las redes sociales promocionan predominantemente bebidas y alimentos poco saludables con un alto contenido de azúcar, grasas y sal, cuyo consumo puede aumentar el riesgo de obesidad y enfermedades no transmisibles.

En 2019, un estudio publicado en el Revista de la Academia Estadounidense de Pediatría descubrió que las redes sociales tenían una influencia clara en las dietas de los niños. El estudio tenía como objetivo determinar la frecuencia con la que los niños influencers promocionan alimentos y bebidas de marca y sin marca durante sus videos de YouTube y evaluar la calidad nutricional de los alimentos y bebidas que se muestran.

El estudio utilizó datos para identificar a los cinco influencers infantiles (de 3 a 14 años) más vistos en YouTube. Los investigadores analizaron 50 de sus vídeos en los que aparecían alimentos o bebidas en la imagen en miniatura del vídeo. Estos son algunos de los resultados:

Videos Featuring Food & Drink



Todos los videos vistos en el estudio tuvieron más de 48 billones de vistas en total. Los videos que mostraban alimentos y/o bebidas tuvieron 1 billón de vistas. La conclusión del estudio fue que los influencers infantiles generan millones de impresiones de marcas de alimentos y bebidas no saludables a través de la colocación de productos. El estudio recomendó que la Comisión Federal de Comercio refuerce las regulaciones sobre la colocación de productos en videos de YouTube que muestran a niños pequeños.

■ Fuente: aap.org, nih.org ■ Imágen: fda.gov

Dr. Seuss's Birthday March 2nd

¡ÚNASE A LA CELEBRACIÓN! El cumpleaños del Dr. Seuss es una celebración de lectura a nivel nacional que se lleva a cabo anualmente el 2 de marzo, el cumpleaños del Dr. Seuss.

Con la publicación de El Gato Ensombreado en 1957 y Huevos Verdes con Jamón en 1960, Theodor Geisel, también conocido como Dr. Seuss, revolucionó la forma en que los niños aprenden a leer.

¡Celebre con estas divertidas actividades!

ACTIVIDAD #1

BÚSQUEDA DEL TESORO DE LETRAS:

LETRAS: Elija una letra. Proporcione a los estudiantes pequeñas notas adhesivas de colores. Invítelos a marcar las palabras que comiencen con la letra que están buscando en carteles, pósteres o portadas de libros. Haga una lista de todas las palabras que su clase encuentre en el salón que comiencen con la letra que está buscando.

ACTIVIDAD #2

LETRAS SENSORIALES:

Recorte letras de papel de lija de grano fino u otro material con textura. Mézclelos y haga que los niños las clasifiquen y emparejen. Anime a los niños a trazar las letras con los dedos mientras las clasifican. Proporcione arcilla para que los estudiantes formen formas de letras. Otra opción es utilizar masa de pizza integral cruda. Comience con las manos limpias y haga que los estudiantes formen formas de **letras con** la masa. ¡Hornee y sívalas!



■ Fuente/Imágen: seussville.com

Comederos para Pájaros Clásicos de Piñas

Piñas
 Crema de cacahuete
 Tazones pequeños
 Palitos de helado
 Plato de papel o charola
 Alpiste para pájaros
 Cordel o cuerda
 Tijeras

PASO 1

Para comenzar a hacer los comederos para pájaros con piñas, haga que los niños coloquen su piña en su plato de papel o charola de plástico y unten crema de cacahuete sobre la piña con un palito de helado.

PASO 2

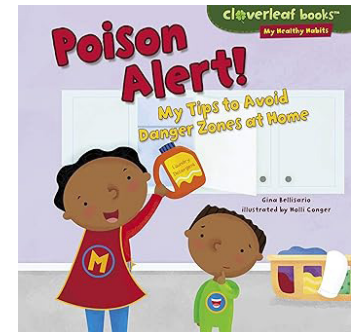
Espolvoree el alpiste sobre la piña para que se adhiera a la mantequilla de maní. También puede girar la piña cubierta con crema de cacahuete por el alpiste.

PASO 3

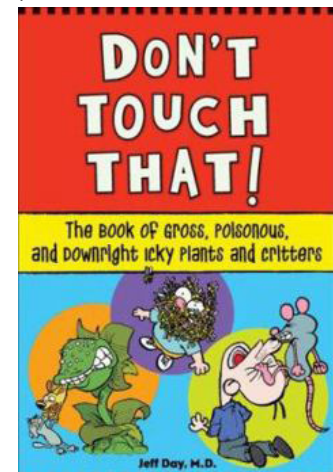
Ate el cordel o cuerda alrededor de la parte superior de la piña y cuélguela de un árbol o de un gancho.



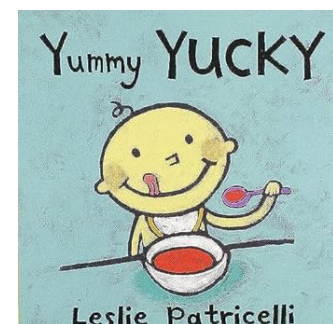
El mes de marzo nos hace tomar conciencia de los peligros durante la Semana de Prevención de Envenenamientos. ¡Aquí hay algunos libros sobre cómo mantenerse alejado del peligro!



Poison Alert!: My Tips to Avoid Danger Zones at Home
 por Gina Bellisario (Autora)



Don't Touch That!: The Book of Gross, Poisonous, and Downright Icky Plants and Critters
 por Jeff Day MD (Autor)



Yummy Yucky
 por Leslie Patricelli (Autora, Ilustradora)

■ Libros: amazon.com

■ Fuente: preschoolinspirations.com ■ Imágenes: preschoolinspirations.com

Semana Nacional de Prevención de Envenenamientos

Cuidado con las Perlas de Agua

La Semana Nacional de Prevención de Envenenamientos (del 16 al 22 de marzo de 2025) es un momento en el que se le da atención al riesgo de intoxicación por productos domésticos. Vea debajo del fregadero de la cocina o en el lavadero y verá varios elementos que podrían ser peligrosos. Los productos de limpieza domésticos, los medicamentos recetados, los pesticidas y otros elementos pueden significar graves peligros para la salud y el bienestar de nuestras familias e incluso de nuestras mascotas. La Semana Nacional de Prevención de Envenenamientos tiene por objeto concientizar sobre estos peligros y asegurarnos de que todos seamos conscientes de lo que se esconde en nuestros propios hogares.

Este mes, nos centraremos en los peligros de ingerir perlas de agua. Las perlas de agua, también conocidas como Orbeez, Aquabeads, Beados, PixOs, Magic Beads, MarvelBeads y Sooper Beads, son conocidas por la experiencia sensorial y divertida que los niños tienen cuando juegan con ellas.

Las perlas de agua están hechas de material superabsorbente que puede expandirse cientos de veces de su tamaño original cuando se expone a líquidos. Se venden comúnmente como productos sensoriales para niños, proyectiles de gel para pistolas de juguete "blaster de gel" y decoraciones. Si se ingieren, pueden expandirse en el tracto gastrointestinal y causar un bloqueo intestinal e incluso la muerte. También pueden causar lesiones si se colocan en el canal auditivo o la nariz.

Las perlas de agua en forma deshidratada a menudo se venden en juegos de decenas de miles, lo que hace que sea más probable que las perlas de agua extraviadas en el hogar no se noten hasta que las encuentre un niño pequeño, a quienes les gusta explorar su entorno colocando objetos en su boca, especialmente objetos como perlas de agua que parecen caramelos.

Según un estudio publicado en Diario Americano de Medicina de Emergencia, se estima que entre 2007 y 2022 hubo 8159 visitas a los servicios de urgencias de EE. UU. relacionadas con perlas de agua entre personas menores de 20 años. Más de la mitad (55 %) de los casos se produjeron en niños menores de 5 años. La mayoría de las visitas a los servicios de urgencias en este estudio se produjeron por niños que se tragaron perlas de agua (46 %), seguido de niños

que se las introdujeron en el oído (33 %) o la nariz (12 %). Las lesiones oculares representaron el 9 % de los casos en este estudio. La mayoría de los pacientes fueron tratados y dados de alta (92 %). La proporción de casos admitidos fue mayor entre los niños menores de 5 años (10 %), y este grupo de edad representó la mayoría (90 %) de las admisiones en este estudio.

Si se ingieren, estas perlas también pueden bloquear las vías respiratorias de su hijo o romper el tímpano una vez que alcancen su tamaño máximo después de estar expuestas a los fluidos o la humedad del cuerpo, dice Omoyemi Adebayo, MD, FACEP, presidente de medicina de emergencia en el Centro Médico de la Universidad de Maryland, Baltimore, Washington.

"Si un niño inhalara accidentalmente una o varias de estas [perlas], podría empezar a sufrir una misteriosa neumonía o bronquitis recurrente debido al material extraño retenido en sus vías respiratorias que, en esencia, actúa como un imán para las bacterias", afirma el Dr. Adebayo. "Y estas infecciones parecerían inexplicables porque estas perlas son notoriamente difíciles de identificar en una radiografía normal del cuello, el tórax o el abdomen".

Para prevenir estas lesiones, intente utilizar otros materiales para la experiencia sensorial de los niños, como espaguetis, perlas de tapioca, gelatina en cubos, etc., para evitar la ingestión accidental de perlas de agua.



Marzo 2025

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. Los alimentos integrales incluyen ____.

- a. Granos integrales
- b. Legumbres
- c. Frutos secos
- d. Todos los anteriores

2. ¿Qué porcentaje de los videos de influencers infantiles relacionados con la alimentación contienen productos de marca no saludables?

- a. 80 por ciento
- b. 4 por ciento
- c. 90 por ciento
- d. 75 por ciento

3. Dr. Seuss es el verdadero nombre del autor.

- a. Verdadero
- b. Falso

4. Las perlas de agua en forma deshidratada a menudo se venden en juegos de decenas de miles.

- a. Verdadero
- b. Falso

5. Las visitas a urgencias relacionadas con las perlas de agua implican ____.

- a. Tragárselas
- b. Ponérselas en los oídos
- c. Ponérselas en la nariz
- d. Todas las anteriores

6. La fibra no ayuda a regular el azúcar en la sangre.

- a. Verdadero
- b. Falso

7. Publicar en las redes sociales no es una buena manera de celebrar la semana del CACFP.

- a. Verdadero
- b. Falso

8. ¿Cuántas visualizaciones tuvieron los videos vistos en el estudio sobre niños influencers?

- a. 10 billones
- b. 48 billones
- c. 4 billones
- d. 100 millones

9. Los alimentos integrales aportan nutrientes que apoyan las funciones corporales y refuerzan la inmunidad.

- a. Verdadero
- b. Falso

10. Las perlas de agua son peligrosas en el tracto intestinal porque:

- a. Absorben nutrientes
- b. Hacen que las personas se sientan llenas
- c. Provocan náuseas
- d. Pueden causar una obstrucción

11. El Gato Ensombreado fue publicado en ____.

- a. 1957
- b. 1949
- c. 1952
- d. 1961

12. Los alimentos integrales pueden ser alimentos procesados.

- a. Verdadero
- b. Falso

13. Los alimentos integrales y sin procesar conservan sus nutrientes y fibra.

- a. Verdadero
- b. Falso

14. Los ____ son una excelente fuente de carbohidratos complejos.

- a. Carnes ahumadas
- b. Granos integrales
- c. Donas
- d. Comidas para llevar

15. La mayoría de los casos de ingestión de perlas de agua en salas de emergencia ocurren en niños mayores de 5 años.

- 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 opera 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 importante trabajo, 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.

Done hoy at www.acdkids.org