

potpourri

Marzo 2026

Volumen 52 | Numero 3

*¿Qué Hay Adentro?
Semana del CACFP
Mes Nacional de la Nutrición
Educación Nutricional
Seguridad sobre Detergente & Lavado de
Ropa
& ¡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@acd-kids.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@acd-kids.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 mes especial para la nutrición infantil, ya que celebramos la Semana del CACFP, un momento para reconocer el papel vital que desempeña el Programa de Alimentación para Niños y Adultos en el apoyo a comidas saludables para niños en guarderías. La Semana del CACFP nos brinda la oportunidad de resaltar el impacto diario que este programa tiene en los niños, las familias y los proveedores dedicados que los atienden.

A través del CACFP, los niños reciben comidas nutritivas y equilibradas que apoyan su crecimiento, aprendizaje y desarrollo saludables. Igualmente importante, el programa empodera a los proveedores de cuidado infantil con orientación, recursos y reembolsos que hacen que ofrecer comidas de alta calidad sea más sostenible. Las comidas que usted prepara cada día ayudan a los niños a adquirir hábitos saludables que durarán toda la vida.

La Semana del CACFP también es una oportunidad para celebrar a ustedes, los proveedores que siguen las reglas para crear comidas cálidas y experiencias acogedoras. Su compromiso asegura que la nutrición no sea solo un requisito, sino una parte significativa del día de un niño.

Al reconocer la Semana del CACFP este marzo, gracias por su continuo apoyo y dedicación a la nutrición infantil. Juntos, estamos logrando un cambio duradero, una comida, un niño y un día a la vez.

Denise Meyer

Denise Meyer
Directora Ejecutiva

CONTENIDO

3. Recetas del Mes

Recetas con Alto Contenido de Fibra

4. Comidas & Menús

Requisitos del CACFP & Una Semana Llena de Ideas

5. Semana de CACFP

Mejorando cada uno de los Platos

6. Nutrición del ACD

Invitando a los Niños a la Educación de su Nutrición
Tostada de Frijoles y Queso & Tots de Brócoli con Queso

7. Consejos para Ahorrar Dinero Cuidado con la "Shrinkflation"

8. Guía ACD's para...

Celebrando el Mes Nacional de la Nutrición

9. Actividades

Manualidades & Libros

10. Seguridad Infantil

Seguridad al Lavar la Ropa

11. Exámen Potpourri



¡Vamos a Comer Fibra!

¡La fibra es una parte importante de la dieta de los niños!

Garbanzos Tostados

6-8 porciones
health.choc.org

Ingredientes

Garbanzos:
Tres latas de 15 onzas de garbanzos
3 cucharadas de aceite vegetal

Opción 1 Condimento para Tacos:

3/4 cucharadita de chile en polvo
1/4 cucharadita de cilantro molido
1/4 cucharadita de comino molido
1/4 cucharadita de ajo en polvo
1/4 cucharadita de cebolla en polvo
Sal kosher

Opción 2 Condimento de Vinagre y Limón:

2 cucharaditas de vinagre destilado
Ralladura de 1 limón
Sal kosher

Opción 3 Condimento de Cebolla y Ajo:

1 cucharadita de ajo granulado
1 cucharadita de cebolla granulada
Sal kosher

Instrucciones

- Precaliente el horno a 400 grados F.
- Coloque unas cuantas capas de papel toalla sobre su superficie de trabajo. Escurra y enjuague los garbanzos en un colador, luego sacuda el exceso de agua, luego sacuda el exceso de agua. Transfíralos a la capa de papel toalla, cúbralos con más papel toalla y séquelos suavemente, moviéndolos un poco para que se sequen. Deseche cualquier piel que se haya desprendido o esté a punto de desprenderse. Coloque los garbanzos en una charola grande para hornear con borde y deje reposar a temperatura ambiente durante al menos 30 minutos.
- Tueste los garbanzos, moviéndolos de vez en cuando para evitar que se quemen en algunos lugares, hasta que estén un poco arrugados y crujientes, aproximadamente 45 minutos. Comience a revisarlos alrededor de los 35 minutos para

asegurarse de que no se estén quemando.

- Mientras tanto, prepare las mezclas de condimentos. Para el Condimento de Tacos: Mezcle el chile en polvo, el cilantro, el comino, el ajo y la cebolla en polvo y 1/2 cucharadita de sal en un tazón pequeño.
- Para el condimento de Vinagre y Limón: Mezcle el vinagre, la ralladura de limón y 1/2 cucharadita de sal en un tazón pequeño.
- Para el condimento de Cebolla y Ajo: Mezcle el ajo en polvo y la cebolla con 1/2 cucharadita de sal en un tazón pequeño.
- Cuando los garbanzos estén listos, divídalos uniformemente entre tres tazones medianos. Mezcle cada porción con 1 cucharada del aceite, luego mezcle una porción con cada una de las mezclas de condimentos.
- Vuelva a poner los garbanzos en la charola para hornear, manteniendo cada tanda por separado. Áselos durante tres minutos, solo para que los condimentos se cocinen un poco. Deje que se enfríen por completo en la charola sobre una rejilla, aproximadamente 30 minutos, y luego páselos a recipientes herméticos. Los garbanzos se conservarán durante un día y se ablandarán un poco con el tiempo.

⊕ **Carne/Sustituto de Carne** ⊕ **Vegetal**

Avena Horneada de Arándanos como Gloria de la Mañana

6-8 porciones
health.choc.org

Ingredientes

2 tazas de avena tradicional en hojuelas
1/3 taza de coco rallado sin azúcar
1 manzana mediana, rallada
1 zanahoria mediana, rallada

1 cucharadita de canela en polvo
1 cucharadita de polvo de hornear
1/4 cucharadita de sal
2 tazas de leche de su elección
1/4 taza de miel de maple
1 huevo
1 cucharadita de extracto de vainilla puro
1 taza de arándanos frescos, divididos. Si usa arándanos congelados, descongéelos un poco.
1/4 taza de trozos de nueces (pecan) para decorar, opcional
1/3 taza de hojuelas de coco para decorar, opcional

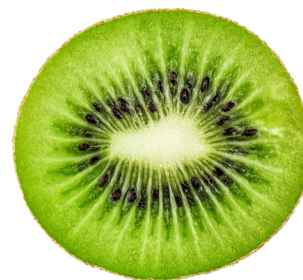
Instrucciones

- Precaliente el horno a 375 F. Engrase un molde para hornear de 8x8 pulgadas con spray para cocinar.
- En un tazón mediano, combine la avena, el coco, la manzana, la zanahoria, el polvo de hornear, la canela y la sal. Sepárelo para después usarlo.
- Combine la leche, la miel, el huevo y la vainilla en un tazón pequeño. Sepárelo.
- Coloque 1/2 taza de arándanos en el fondo del molde para hornear. Vierta la mezcla de avena sobre los arándanos de manera uniforme. Vierta la mezcla de leche sobre la mezcla de avena lo más uniformemente posible. Golpee el molde suavemente sobre la mesa o mostrador un par de veces para distribuir uniformemente.
- Cubra la avena con las nueces, los arándanos restantes y las hojuelas de coco.
- Hornee de 35 a 45 minutos o hasta que esté dorado y firme. Enfríe en una rejilla y sirva.

Nota: Se puede preparar la noche anterior.

⊕ **Grano** ⊕ **Fruta**

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. Fresas 3. Leche	1. Huevos Revueltos c/Pan Tostado Integral 2. Naranjas 3. Leche	1. WG Granola c/Yogurt 2. Arándanos*** 3. Leche	1. WG Muffin de Plátano 2. Kiwi Rebanado 3. Leche	1. Avena 2. Durazno Rebanado 3. Leche
ALMUERZO/CENA	1. MT 2. GN/BP 3. VG 4. FT OR VG 5. MK	1. Pollo al Horno 2. Arroz Integral 3. Brócoli al Vapor 4. Manzana Rebanada 5. Leche	1. Sandwich de Queso/Pavo 2. WG Pan 3. Lechuga & Tomate Rebanado 4. Plátanos 5. Leche	1. Chili de Carne/Vegetales 2. WG Pan de Maíz 3. Ejotes 4. Duraznos Rebanados 5. Leche	1. Pescado al Horno en Forma de Tiras 2. WG Rol 3. Zanahorias en Círculos 4. Rebanadas de Piña 5. Leche	1. WG Ravioli con Queso c /Salsa de Tomate 2. WG Pasta 3. Pepinos 4. Fresas 5. Leche
BOTANAS*	1. MT 2. GN/BP 3. FT 4. VG 5. MK	1. Mozzarella en Cubitos 2. WG Galletas Saladas 3. Plátanos 4. Pimientos Dulces*** 5. Leche	1. Hummus 2. WG Pita 3. Pera Rebanada 4. Apio*** 5. Leche	1. Yogurt 2. WG Cereal 3. Mango 4. Guisantes Dulces*** 5. Leche	1. Crema de Nuez/Semilla 2. WG Pastel de Arroz 3. Uvas (Mitades)*** 4. Calabaza en Forma de Tiras 5. Leche	1. Huevo Cocido 2. WG Rol 3. Cubos de Sandía 4. Espinaca 5. Leche
(*) Elija dos grupos de alimentos de la lista de "Botanas." FT: Fruta VG: Vegetal GN: Grano WG: Integral MK: Leche BP: Producto de Pan. MT: Carne/Sustituto de Carne			(**) MT puede ser sustituido por GN/BP hasta 3x por semana. (***) Peligro de asfixia para niños menores de 4 años.			



RECORDATORIOS:

Fecha de reclamación final de enero de 2026: 23 de marzo (lun.)

- Recuerde enviar las inscripciones/renovaciones de manera oportuna.
- Por favor, abra cualquier correo que provenga de ACD. Además, revise su correo electrónico y folder de SPAM para ver las noticias e información nuestra.
- Recuerde marcar a los niños fuera de la escuela y llamar para informar sobre el cierre de las guarderías.
- Mande sus inscripciones a: **Michigan:** mifrontdesk@acdkids.org | Fax: (517) 332-5543

Illinois: ilcustomerservice@acdkids.org | Fax: (708) 236-0872

Procurando Comer Mejor

La Semana Nacional del CACFP es del 15 al 21 de marzo de 2026

¿Qué es la Semana Nacional del CACFP?

La Semana del CACFP es una campaña nacional de educación e información patrocinada anualmente durante la tercera semana de marzo por la Asociación Nacional de Patrocinadores del CACFP. La campaña está diseñada para aumentar la conciencia sobre cómo el Programa de Alimentación Infantil y para Adultos del USDA trabaja para combatir el hambre. El CACFP lleva alimentos saludables a las mesas de todo el país para los niños en centros de cuidado infantil, hogares y programas extracurriculares, así como para los adultos en guarderías.

Este año, el tema del CACFP es 'Vamos a Comer Mejor' en todo el país, con su impacto positivo y las personas que lo hacen posible, una comida a la vez.

Cómo Mejorar Cada Comida

El Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos promueve el bienestar a diario al proporcionar comidas y botanas saludables y nutritivas a más de 4.5 millones de niños y adultos. Aquí le presentamos seis maneras diferentes de incorporar hábitos saludables a sus propios menús.

Añada un Poco de Color en el Plato



Añadir más color ayuda a proporcionar un equilibrio de vitaminas y minerales.

- » Rote la selección de comidas según la temporada para mayor variedad y ahorrar en sus gastos.
- » Intente que cada plato contenga al menos dos colores diferentes.
- » Sirva alimentos de cada color al menos una vez por semana.

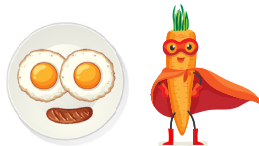
Agarre Fuerzas con una Variedad de Proteínas



Las proteínas favorecen el crecimiento y ayudan a mantener la sensación de saciedad durante más tiempo.

- » Ofrezca carnes magras y limite las opciones procesadas.
- » Añada yogur y queso, ricas en calcio, como alternativas a la carne.
- » Pruebe algunas opciones de origen vegetal, como el tofu o las lentejas.

Haga que la Comida Sea Divertida



La presentación es importante, especialmente para los niños que prueban nuevos alimentos.

- » Si es posible, practiquen comer en familia, compartiendo los platos.
- » Utilice nombres divertidos como "Súper Espinacas" o "Leche Poderosa".
- » Deje que los niños dibujen en los platos, como caras o animales.



Coma más Granos Integrales

Sustituir algunos alimentos por cereales integrales aumenta el consumo de fibra y proporciona energía de larga duración.

- » Consuma dos porciones de cereales integrales al día para obtener más fibra.
- » Elija pan integral en lugar de pan blanco.
- » Combine sus frutas favoritas con avena por la mañana.



Mantenga los Sabores Sencillos y Saludables

Limitar el consumo de azúcar y sodio no tiene por qué significar que tenga que sacrificar el sabor.

- » Utilice hierbas y especias como canela, ajo o albahaca.
- » Pruebe con jugo de cítricos o vinagre para realzar los sabores.
- » Ase u hornee los alimentos para obtener diferentes texturas y sabores.



Invite a los Niños a Participar

Es más probable que los niños prueben un alimento nuevo si han participado en su elección o preparación.

- » Deje que las niñas ayuden a verter y mezclar los ingredientes.
- » Deje que los niños opinen de los al introducir un nuevo alimento.
- » Pídales a los niños que pongan la mesa antes de las comidas.

Enseñando a los Niños Sobre Nutrición

Enseñar a los niños pequeños sobre nutrición no tiene que sentirse como una lección; puede ser una experiencia práctica y divertida que fomente hábitos saludables para toda la vida. La primera infancia es un momento crucial para introducir mensajes positivos sobre la alimentación, especialmente en entornos de cuidado infantil donde las comidas y las botanas forman parte de la rutina diaria.

Los programas que participan en el Programa de Alimentación para Niños y Adultos (CACFP) ya ofrecen comidas equilibradas que cumplen con los estándares de nutrición. La educación nutricional es una extensión natural de estas comidas y ayuda a los niños a entender por qué los alimentos saludables son importantes.

Haga de la Nutrición una Experiencia Práctica y Divertida

Los niños aprenden mejor a través del juego y la exploración. Involucrarlos en actividades relacionadas con la comida fomenta la curiosidad y reduce la selectividad alimentaria.

Ideas sencillas incluyen:

- Dejar que los niños laven frutas y verduras
- Hablar de colores, formas y texturas de las diferentes comidas en sus platos
- Dividir las comidas en grupos como frutas, vegetales, granos y proteínas
- Leer libros apropiados para la edad de los niños acerca de comida y de donde proviene.

Estas actividades enfatizan los componentes del CACFP al mismo tiempo que los niños aprenden acerca de comida de acuerdo a su edad.

Utilice la Hora de Comer como un Momento para Enseñar

Las comidas y las botanas ofrecen oportunidades diarias para la educación en nutrición. Los cuidadores pueden mostrar comportamientos positivos al comer los mismos alimentos y hablar de ellos con entusiasmo.

Trate de usar frases como:

- "Las zanahorias ayudan a que nuestros ojos estén sanos."
- "La leche ayuda a que nuestros huesos estén fuertes."
- "Los granos integrales nos dan energía para jugar."

Evite presionar o forzar a los niños a comer. El estímulo y la exposición repetida son clave.

Manténgalo Consistente y Apropiado para la Edad del Niño

Los mensajes cortos y que se repiten son más efectivos que las lecciones largas. Para bebés y niños pequeños, simplemente nombrar los alimentos es suficiente. Los niños en edad preescolar pueden empezar a aprender conceptos básicos como "comidas diarias" que ayudan a que su cuerpo crezca fuerte.

Por Qué es Importante

Involucrar a los niños en la educación nutricional apoya:

- Un crecimiento y desarrollo saludable
- Una relación saludable con la comida
- Una mejor aceptación de las comidas aprobadas por el CACFP

Al hacer que la educación nutricional sea interactiva, de apoyo y divertida, los proveedores de cuidado infantil desempeñan un papel poderoso en la formación de hábitos saludables que pueden durar toda la vida.

■ Fuente: aha.org ■ Imágenes: Adobe Stock Images



Tostada de Frijoles y Queso

Rinde: 6 porciones

Ingredientes:

3/4 taza de frijoles refritos, bajos en sodio

6 tortillas de maíz (6 pulgadas o al menos 14 gramos)

1/4 taza + 2 cucharadas de queso cheddar, rallado

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 400 °F.
2. Unte 2 cucharadas de frijoles en cada tortilla de maíz.
3. Añada 1 cucharada de queso de manera uniforme sobre los frijoles en cada tortilla.
4. Coloque en una bandeja para hornear sin engrasar y hornea durante 7 minutos o hasta que el queso se derrita. Caliente a 140 °F o un poco más alto por lo menos 15 segundos.
5. Sirva 1 tostada inmediatamente, o manténgala a 140 °F o más. Cada tostada brinda lo equivalente a 1/2 onza de granos, 3/4 onza de carne/sustituto de carne.

Notas de Seguridad: Mantenga a los niños lejos del horno caliente.

🍌 Grano 🍌 Carne/Sustituto de Carne

Tots de Queso y Brócoli

Rinde: 8 porciones

Ingredientes:

1 1/2 tazas de floretes de brócoli congelados, descongelados

1 1/2 tazas de puré de papas

1 1/2 tazas de queso rallado

1/2 taza de pan rallado integral

1 huevo

1 cucharadita de polvo de cebolla

Spray de cocina

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Corte el brócoli en pedazos pequeños.
3. En un tazón grande, agregue todos los ingredientes y mezcle hasta que estén bien combinados. Tome 1 cucharada de la mezcla y forme una figura de tot; repita el proceso. Coloque los tots en una bandeja para hornear engrasada. Usando el spray de aceite de cocina, rocíe cada tot con aceite.

Hornee durante 25 minutos o hasta que estén dorados. Sírvalos calientes. Cinco nuggets proporcionan 1/4 de taza de vegetales y lo equivalente a 3/4 onza de sustituto de carne.

Notas de seguridad: Mantenga a los niños lejos del horno caliente.

🍌 Carne/Sustituto de Carne 🍌 Vegetal



■ Fuente: cacfp.org ■ Imágen: cacfp.org

Cuidado con la "Shrinkflation"

La 'shrinkflation' ocurre cuando el precio de un producto no ha cambiado, pero hay menos cantidad en el paquete de lo que había previamente.

Cuando esto sucede, los fabricantes básicamente han subido sus precios pero dan menos de lo que se anuncia.

For ejemplo:

Pepperidge Farm GoldFish: La bolsa de 30 onzas se redujo en casi un 10% y ahora solo tiene 27.3 onzas.

Tide Oxi detergente de ropa: Recipientes grandes, pasaron de ser de 154 onzas a 146 onzas.

Charmin Ultra Papel Higiénico: La compañía disminuyó 30 hojas de papel de cada rollo.

Campbell's Homestyle - latas de sopa: antes eran 18.6 onzas, ahora son 16.1 onzas.

Huggies baby wipes: la versión pasada tenía 768 wipes; ahora tiene 704.

Probablemente no se puede hacer mucho sobre la reducción de tamaño de sus productos favoritos, pero hay algunas formas de detectar y disminuir el efecto de este tipo de inflación:

Compare el precio por unidad. A veces, un fabricante reduce la cantidad del producto en una versión, pero puede conseguir un mejor precio comprando la versión familiar o una caja más pequeña.

Considere los productos de diferente marca o los de marca del supermercado. Si ha sido fiel a una marca pero los precios ya no le convienen, amplíe su perspectiva.

Inscríbese en una tienda con membresía. Considere ser miembro de un mayorista como Costco. Las tarifas anuales comienzan en \$60, pero puede conseguir algunos de los precios más bajos disponibles en artículos populares cuando los compra en grandes cantidades.



■ Fuente: money.usnews.com

Pequeños Bocados, Grandes Beneficios: ¡Celebrando el Mes Nacional de la Nutrición!

El Mes Nacional de la Nutrición, que se celebra cada marzo, es una gran oportunidad para que los proveedores de cuidado infantil destaquen los hábitos alimenticios saludables y construyan experiencias positivas con la comida para los niños pequeños. Aunque la educación nutricional ocurre todos los días en los entornos de cuidado temprano, este mes ofrece la oportunidad de ser más intencional y creativo.

Para los programas que participan en el Programa de Alimentación para Niños y Adultos (CACFP), el Mes Nacional de la Nutrición se alinea de manera natural con las comidas y meriendas equilibradas que ya se sirven. Es el momento perfecto para reforzar mensajes saludables de manera simple y adecuada para la edad.

Haga del Aprender sobre la Comida algo Interactivo

Los niños pequeños aprenden mejor a través de experiencias prácticas. Durante el Mes Nacional de la Nutrición, considere agregar pequeñas actividades que conecten los alimentos con el aprendizaje:

- Explore frutas y vegetales por color, forma y textura
- Lea historias sobre comida, granjas o jardines
- Platique sobre los orígenes de la comida y de donde viene
- Organice proyectos de arte con temas relacionados con la comida
- Vote por su fruta o vegetal favorito: Enseñe fotos de comida y pida a los niños que voten por sus comidas favoritas. Haga un concurso para ver qué comida se llevó más votos.

Estas actividades ayudan a los niños a sentirse cómodos con nuevas comidas y despiertan su curiosidad al mismo tiempo.

Resalte las Comidas Balanceadas

Use las comidas para señalar cómo diferentes alimentos ayudan a que nuestro cuerpo crezca y se mantenga fuerte. Por ejemplo, podría explicar que las frutas y verduras nos ayudan a mantenernos



saludables, los cereales nos dan energía para jugar y la leche ayuda a desarrollar huesos fuertes. Mantenga los mensajes cortos y positivos, y deje que los niños decidan cuánto comer.

Involucre a las Familias

Compartir consejos de nutrición con las familias amplía el aprendizaje más allá del entorno de cuidado infantil. Considere enviar a casa un breve boletín, publicar fotos de actividades de nutrición o compartir un ejemplo de menú al estilo CACFP para mostrar cómo se planifican comidas equilibradas.

Hágalo Sencillo y Divertido

Celebrar el Mes Nacional de la Nutrición no requiere cambios importantes. Pequeños esfuerzos consistentes, como el uso de un lenguaje positivo, dar ejemplo y la exposición a una variedad de alimentos, pueden tener un gran impacto.

Al celebrar el Mes Nacional de la Nutrición de maneras apropiadas para su desarrollo, los proveedores de cuidado infantil ayudan a los niños a desarrollar hábitos saludables, confianza en torno a los alimentos y una base para el bienestar a lo largo de toda la vida.

■ Fuente: eatright.org ■ Imagen: eatright.org

Proyecto 1: Tambor

- Platos de papel (9 pulgadas)
- Engrapadora con grapas
- Cuentas pony
- Plumones
- Pegamento
- Cuadrados de papel de seda (tissue paper)
- Opcional: perforadora, limpiapiapas

PASO 1

Coloque las cuentas en uno de los platos.

PASO 2

Coloque el segundo plato encima del otro. Engrápelo para asegurarlos.

PASO 3

Decore el tambor con plumones y cuadros de papel de seda a su gusto.

Opcional: Utilice la perforadora para hacer hoyos alrededor del exterior del tambor, con 1 pulgada de separación. Entreteja los limpiapiapas a través de los hoyos para decoración.



Proyecto 2: Tambor

- Platos de papel (9 pulgadas)
- Engrapadora con grapas
- Cuentas pony
- Estambre blanco
- Plumones
- Tijeras

PASO 1

Corte 2 pedazos de estambre blanco de aproximadamente 8 pulgadas de largo.

PASO 2

Para cada listón de estambre, amarre de 7 a 10 cuentas con un nudo al final para seguridad.

PASO 3

Ponga un plato arriba del primero y engrápelo alrededor del exterior.

PASO 4

Deslice el estambre en lados opuestos de los platos y engrápelos para asegurar que no se mueva o se salga el estambre.

PASO 5

Decore el tambor de maraca con plumones a su gusto.



Marzo marca el primer día de la primavera, ¡pero el clima puede ser muy impredecible! ¡Aquí hay algunos libros para que los niños reflexionen sobre el maravilloso mundo del clima!



All About Weather: A First Weather Book for Kids por Huda Harajli (Autor)



Little Hippo Books Curious Questions About Weather por Little Hippo Books (Autor), Mike Moran (Ilustrador)



Little Wonders Weather - Introduction to the World of Weather and Nature por Rose Nestling (Autora), Daniela Sosa (Ilustradora)

■ Libros: amazon.com

Prevención de Envenenamiento: Seguridad al Lavar la Ropa & con los Detergentes

En enero y febrero de 2024, los centros de control de intoxicaciones en Estados Unidos recibieron 1,423 reportes de exposición a cápsulas de detergente para ropa en niños de 5 años o menos.

En 2015, se crearon nuevas normas de seguridad voluntarias para ayudar a mejorar la seguridad de los envases de paquetes de lavandería. Desde entonces, los informes de niños pequeños expuestos a los productos han disminuido ligeramente, pero los productos siguen siendo extremadamente tóxicos.

CONSEJOS PARA ALMACENAMIENTO SEGURO DE PRODUCTOS DE LAVANDERÍA

Guarde los productos de lavandería de manera segura antes, durante y después de su uso. Otros consejos de seguridad:

- Nunca permita que los niños toquen o jueguen con los paquetes de detergente para ropa. Los paquetes se disuelven rápidamente al entrar en contacto con agua, manos mojadas o saliva.
- No retire un paquete del envase original hasta que esté listo para colocarlo en la lavadora. Los niños pueden tener acceso a los paquetes si se colocan en el cesto de ropa, sobre la lavadora o secadora, o en una mesa antes de su uso. Los niños pequeños se mueven rápidamente y, por lo regular, pueden alcanzar lugares más altos de lo que espera. Pueden agarrar un paquete y ponerlo en su boca en el tiempo que usted tarda en alcanzar un par de calcetines.
- Mantenga los productos de lavandería en sus envases originales con la etiqueta original. Cíérrelos bien cuando no los esté usando.
- Siempre guarde los productos fuera de la vista y el alcance de los niños y sus mascotas. Lo mejor es un armario alto con cerradura o con llave. No guarde los productos encima de la lavadora y la secadora ni en los cajones de almacenamiento bajo las lavadoras. Recuerde también guardar los frascos de spray en un lugar alto y fuera del alcance. Son una fuente común de envenenamiento accidental.
- Sepa qué hacer en caso de que ocurra un accidente. Lea y siga todas las instrucciones en la etiqueta del producto, incluida la información de seguridad.
- Nunca mezcle productos de limpieza. Algunas mezclas químicas liberan gases irritantes o peligrosos. No combine detergente con amoníaco u otros limpiadores domésticos.
- Limpie cualquier derrame de inmediato y lávese las manos, así como los objetos que use para medir los productos.
- Cierre con llave, o algún tipo de seguro la puerta del cuarto de lavado cuando salga para que los niños pequeños curiosos no puedan entrar.



SEGURIDAD DE LA LAVADORA & SECADORA

Para evitar accidentes con lavadoras o secadoras:

- Utilice seguros para niños en lavadoras y secadoras de carga frontal (en donde la ropa se introduce por enfrente) para evitar que los niños pequeños abran las puertas mientras están en uso y también para prevenir que se metan dentro de las máquinas.
- No se apoye ni permita que los niños jueguen o se cuelguen de las puertas de las lavadoras y secadoras. Esto puede hacer que éstas se caigan encima del niño.
- Establezca una regla que la lavadora y la secadora no son juguetes.



Marzo 2026

Envíe las respuestas del cuestionario a su monitor de campo para recibir crédito de capacitación GRATIS.

No envíe el cuestionario por correo o por correo electrónico a la oficina de ACD.

1. Involucrar a los niños en la educación sobre nutrición apoya:

- a. El crecimiento y desarrollo saludables
- b. Las relaciones positivas con la comida
- c. Una mejor aceptación de las comidas que cumplen con CACFP
- d. Todas las anteriores

2. ¿Qué nutriente favorece una digestión saludable y ayuda a que los niños se sientan llenos por más tiempo?

- a. Carbohidratos
- b. Proteína
- c. Calcio
- d. Fibra

3. Febrero es el Mes Nacional de la Nutrición.

- a. Verdadero
- b. Falso

4. Se deben usar bloqueos de seguridad para niños en las lavadoras y secadoras donde la ropa se introduce por enfrente.

- a. Verdadero
- b. Falso

5. Involucrar a los niños en actividades relacionadas con la comida no reduce el comer selectivo.

- a. Verdadero
- b. Falso

6. Siempre se debe guardar los productos de lavandería fuera de la vista y del alcance de los niños y las mascotas.

- a. Verdadero
- b. Falso

7. La hora de la comida puede ser un momento para enseñar sobre nutrición.

- a. Verdadero
- b. Falso

8. ¿Cuántos casos de exposición a cápsulas de detergente para ropa se reportaron en los EE. UU. en enero-febrero de 2024?

- a. 912
- b. 1,423
- c. 1,956
- d. 2,242

9. La educación sobre la nutrición es una extensión natural de las comidas acreditables por el CACFP.

- a. Verdadero
- b. Falso

10. _____ apoya el crecimiento y mantiene los estómagos llenos por más tiempo.

- a. Carbohidratos
- b. Granos integrales
- c. Proteínas
- d. Agua

11. Los paquetes de detergente para ropa se disuelven rápidamente al entrar en contacto con _____.

- a. Saliva
- b. Agua
- c. Manos mojadas
- d. Todas las anteriores

12. El tema de la semana CACFP de este año es "Vamos a Comer Mejor".

- a. Verdadero
- b. Falso

13. Use las comidas para señalar cómo los diferentes alimentos ayudan a que nuestro cuerpo crezca y se mantenga fuerte.

- a. Verdadero
- b. Falso

14. ¿En que ayuda involucrar a los niños en la educación nutricional?

- a. Los obliga a comer
- b. Desarrolla relaciones positivas con la comida
- c. Los mantiene ocupados
- d. Enseña habilidades motoras finas

15. La presentación no importa a niños y adolescentes que prueban nuevos alimentos.

- 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 50 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