

potpourri



Mayo 2023

Volumen 49 | Número 5



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

MICHIGAN

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

COLABORADORES DE POTPOURRI

Oke Agahro
Val Crafts
Nicolas Gisholt
Allison Stock, RD

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



¡Me da mucha alegría anunciar que la Oficina de ACD Michigan se va a mudar el 12 de mayo! Aunque vamos a abrir el viernes, los teléfonos no van a funcionar y los correos electrónicos se retrasarán un poco. Deje su mensaje y un miembro de nuestro Equipo del Servicio al Cliente les responderá a partir del 15 de mayo.

Nuestra nueva dirección es: **3496 East Lake Lansing Rd., Suite 150; East Lansing, MI 48823.** Asegúrese de poner al día sus contactos y note que el número de teléfono y el fax no cambiaron.

El viernes 12 de mayo también celebramos el **Día de Apreciación a Proveedores.** Los proveedores de ACD cuidan de nuestro recurso máspreciado: los niños. Gracias a su cuidado y su dedicación por promover el desarrollo saludable de los niños, ustedes están teniendo un impacto duradero en los niños y en las familias que están ayudando. Les agradezco mucho haber escogido a ACD para trabajar juntos en este trabajo tan importante.

El mes de mayo es el Mes de Conciencia de Salud Mental. Regístrese para el seminario web GRATIS para aprender sobre la relación entre la dieta y la salud mental para los niños (“The Connection Between Diet and Mental Health for Children”) (martes 16 de mayo de 6:30-7:30pm EST)

Como conclusión, “Feliz Día de las Madres” y Memorial Day, en homenaje a los caídos de guerra que se sacrificaron por nuestro país.

Denise Meyer
Denise Meyer,
Directora Ejecutiva

CONTENIDO

3. Recetas Favoritas del Mes

Platillos del Cinco de Mayo

4. Comidas & Menús

Requisitos del CACFP & Una Semana de Ideas

5. Tema de Salud Infantil

Superando Malos Hábitos de Comida

6. De parte de la Nutrióloga

Preparando Comidas para Gente con Alergias
Galletas con Lentejas

7. Consejos para Ahorrar Dinero

Para el Negocio y Para Relajarse

8. Guía de ACD para...

Una Ensalada Perfecta

9. Actividades

Libros y Manualidades

10. Seguridad Infantil

Durmiendo con Seguridad

11. Exámen Potpourri



Platillos del Cinco De Mayo

Celebren la historia mexicana con estas recetas festivas

Arroz de Coliflor Mexicano

4 porciones
oursaltykitchen.com

Ingredientes

- 1 cabeza de coliflor, en pedazos, en forma de arroz (4 tazas)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla blanca mediana, cortada finamente
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 chile jalapeño, sin semilla & picado
- 3 cucharadas de pasta de jitomate
- 1 cucharadita de sal kosher
- 1 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de paprika
- 3 cucharadas de cilantro fresco, picado
- 1 cucharada de jugo de limón

- Separe los pedazos de la cabeza de la coliflor. Coloque la mitad en el procesador de comidas y procese hasta que tengan apariencia de arroz.
- Para los pedazos grandes sobrantes, limpie los lados del procesador con una espátula.
- Tome la coliflor procesada y repita los pasos con la coliflor restante.
- Caliente un sartén de 12" a fuego medio-alto. Añada el aceite, préndalo hasta que brille.

■ Imágen: onlyfabrizio/Canva

- Añada la cebolla y saltéela hasta que esté suave y translúcida, y muévela como 5 o 6 minutos.
- Añada el ajo y el jalapeño y saltéelos, moviéndolos frecuentemente hasta que suelten su olor, de 1-2 minutos
- Añada la pasta de jitomate, sal, comino y paprika. Añada la pasta dentro del arroz. Incorpore completamente la pasta dentro del arroz.
- Cocínelo 2 minutos mínimo para remover el sabor enlatado
- Añada el arroz de coliflor y mézclelo constantemente hasta que todos los ingredientes estén bien combinados.
- Continúe salteándolo, mezclándolo ocasionalmente, hasta que la coliflor suelte su líquido y esté seca y esponjosa, como de 5-8 minutos.
- Remueva el sartén del fuego y añada el cilantro y el jugo de limón. Sírvalo inmediatamente.

- Fruta
- Vegetal

Ensalada de Pasta con Aderezo de Frijoles Negros y Aguacate

6 porciones
eatingwell.com

Ingredientes

[Aderezo]

- 1/2 aguacate maduro
- 1/4 taza de mayonesa
- 2 cucharadas de jugo de limón

- 1 pequeño diente de ajo, picado
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de comino

[Ensalada de Pasta]

- 8 onzas de fusilli integral (3 tazas aproximadamente)
- 1 taza de jitomates "cherry" (en mitades)
- 1/2 taza de frijoles negros enlatados, enjuagados
- 1/2 taza de maíz, fresco o congelado (descongelado)
- 1/2 taza de queso cheddar rayado
- 1/4 taza de cebolla roja picada
- 1/4 taza de cilantro fresco picado

- **Aderezo:** Combine el aguacate, mayonesa, el jugo de limón, ajo, sal y comino en un mini procesador de comida.
- Procéselo hasta que esté en forma de puré.
- **Ensalada de pasta:** Cocine la pasta en una olla grande con agua hirviendo de acuerdo a las instrucciones del producto.
- Cuélela, enjuáguela con agua fría y cuélela otra vez. Transfírela a un plato grande de servir.
- Añada los jitomates, frijoles, maíz, queso, cebolla y cilantro.
- **Mezcle con el aderezo una hora antes de comer.**
- Cúbrela y refrígerela, sin aderezo, por un día máximo.

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

[Continuado en la página 8]



	CACFP	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE
DESAYUNO	1. GN/BP OR MT** 2. FT OR VG 3. MK	1. WG Cereal 2. Arándanos*** 3. Leche	1. WG Panqueques 2. Naranjas 3. Leche	1. Bocado de Huevo 2. Hashbrowns 3. Leche	1. Avena 2. Fresas 3. Leche	1. WG Pan Tostado 2. Rebanadas de Manzana 3. Leche
ALMUERZO/CENA	1. MT 2. GN/BP 3. VG 4. FT OR VG 5. MK	1. Carne de Tacos 2. Tortilla 3. Salsa 4. Aguacate 5. Leche	1. Barritas de Pescado Empanizado 2. WG Rollo 3. Papas a la Francesa 4. Uvas*** 5. Leche	1. Pollo Teriyaki 2. Arroz integral 3. Snow Peas 4. Duraznos 5. Leche	1. Chili de Tres Frijoles 2. Pan de maíz 3. Ensalada Preparada 4. Melón 5. Leche	1. Salsa con Carne Preparada 2. Spaghetti 3. Ejotes 4. Peras 5. Leche
BOTANAS*	1. MT 2. GN/BP 3. FT 4. VG 5. MK	1. Queso Rayado 2. Pretzels 3. Piña 4. Mini Zanahorias*** 5. Leche	1. Crema de Cacahuete/Semilla 2. Galletas de Canela 3. Frambuesas*** 4. Apio 5. Leche	1. Queso cottage 2. WG Galletas 3. Melazo 4. Jitomates Tipo Cherry*** 5. Leche	1. Edamame*** 2. Pasteles de Arroz 3. Plátano 4. Pepinos 5. Leche	1. Hummus 2. Pan Pita 3. Sandía 4. Pimientos Morrones 5. Leche

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

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

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

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

RECORDATORIOS:

- Las oficinas de ACD estarán cerradas debido a Memorial Day el **29 de mayo (lunes)**
- Revise/ponga al día los registros que se venzan y entregue sus nuevos registros para el **5 de mayo en IL y el 8 de mayo en MI**
- Fecha límite del primer reclamo: **9 de mayo (MI) y 15 de mayo (IL)**
- Último día para someter un reclamo de marzo: **25 de mayo (IL) y 29 de mayo (MI)**
- Notifique a nuestro Equipo del Servicio al Cliente de los cambios de hora de operación y de las horas de asistencia de los niños según se vaya acercando el verano.
- Complete y firme la **“Holiday Note”** si va a cuidar a niños durante un día festivo.



Superando Malos Hábitos de Comida

Consejos para manejar patrones de comida típicos de los niños

Como adultos todos tenemos comidas favoritas que nos gustaría comer todo el día, todos los días. Sin embargo, por razones y motivos de salud y de nutrición, tratamos de, o evitamos hacerlo.



Para los bebés y niños pequeños, el comer su comida favorita todos los días, en cada uno de sus alimentos, puede ser razón de preocupación para los padres o cuidadores. Conocido como “food jag,” este no muy saludable hábito de comida es muy común (y normal) en el desarrollo infantil y comienza alrededor de 1 o 2 años mientras los niños empiezan a adquirir los nutrientes de los alimentos sólidos.

Para algunos niños, estos hábitos pueden ser por ejemplo tomar leche con cada alimento y/o comer una comida en particular (ej. pan), o un grupo pequeño de comidas (fruta); un tipo específico de galletas (Annie’s™); un sandwich cortado en forma de triángulo; comidas crujientes en vez de suaves; o comida de un color específico en vez de vegetales verdes.

Algunas de las razones por las cuales el niño puede tener estos hábitos podrían incluir:

- mostrar independencia de las comidas que escoge;
- pobre desarrollo oral, haciendo difícil el masticar comidas alternativas que se le ofrecen; o
- asociaciones negativas con una comida específica (ej: le dio un dolor de estómago cuando probó el brócoli).

Aunque estos hábitos son una conducta común, si la dieta del niño es muy limitada, se puede convertir en “la norma.” Esto puede llevar a pérdida de nutrientes críticos para el bienestar y la salud, o a desnutrición si la comida favorita no es saludable.

Afortunadamente, estos hábitos de comer selectiva y quisquillosa a veces desaparecen en semanas, por lo regular superándose en los primeros años de escuela primaria. Por el momento, los padres y cuidadores pueden tratar lo siguiente:

- **Introduzca nuevos sabores desde temprana edad.** A partir de los seis meses, empiece a introducir nuevos sabores - especialmente vegetales verdes - como comida para bebés para los niños pequeños.
- **Continúe ofreciendo comidas que los niños rechazan.** Puede llegar a tomar 15 veces o más para que el niño acepte un nuevo tipo de comida.
- **Recuerde su papel en el ciclo alimenticio: usted ofrece, el niño decide.** Usted puede reducir el número de veces que ofrece la comida(s) preferida a su niño lo cual ayuda con el ciclo de dependencia.
- **No les obligue a hacer el “club del plato limpio.”** Los niños comerán cuando tengan hambre y dejarán de comer cuando estén llenos.
- **Continúe dándoles comidas y botanas nutritivas.** Si las comida(s) que el niño prefiere son nutritivas y fáciles de preparar, continúe ofreciéndola junto con las comidas nutritivas.
- **Use un “plato de comida quisquillosa.”** Esto ayuda a que los niños acepten a tener algo diferente en su plato y evita que las comidas que más les gustan toquen las otras comidas que es posible no se vayan a comer.



Para padres y cuidadores preocupados de la dieta de su niño o bebé, los proveedores les pueden animar a discutir sus preocupaciones con el pediatra, el doctor de familia o un nutriólogo certificado.

■ **Imágen: (pág. 4):** ROMIXIMAGE/Canva ■ **Gráficas: (pág. 4):** Chanakarn Kwang ■ **Referencia:** medlineplus.gov | enfamil.com | asknestle.in | health.tas.gov.au | yourkidstable.com | nutritioninbloom.com ■ **Imágen (arriba):** Sasiistock/Getty | **(abajo)** Syda Productions

Preparando Comidas para Gente con Alergias

Mayo 14-20 es la Semana de Conciencia de Alergias de Comida

Según la organización sin fines de lucro Food Allergy Research & Education (FARE), más de cinco millones de niños menores de 18 años tienen alergia alimentaria en los Estados Unidos.

Para la mayoría de los niños, su alergia alimentaria es una de las “Nueve Grandes” definidas por la Food and Drug Administration (FDA): **Trigo, Huevos, Soya, Leche, Maní, Nueces, Pescado, Marisco y Ajonjolí.**

Cuando se cuida a un niño con alergia alimentaria, es necesaria la planificación de las comidas para garantizar que los alimentos que se están sirviendo son seguros.

Primero, evalúe su menú. Lea la etiqueta del fabricante para determinar si hay alérgenos presentes. Los “Nueve Grandes” alérgenos (enumerados anteriormente) deben figurar en la etiqueta. Si la alergia **NO** es una de las “Nueve Grandes,” deberá comunicarse directamente con el fabricante para preguntar sobre el alérgeno. Si un elemento del menú contiene un alérgeno, encuentre una alternativa libre de alérgenos para servir en su lugar.

Aquí hay algunas alternativas comunes:



Opción del menú	Alergia del Niño	Alternativa sin Alérgeno
Pasta	Trigo	Arroz o Quinoa
Yogurt	Leche	Soya o yogurt de Almendra
Hummus	Ajonjolí	Aderezo Ranch o puré de aguacate
Crema de maní	Cacahuates	Crema de semilla de girasol

El siguiente paso es considerar cómo se prepara cada alimento. Cuando un ingrediente alergénico hace contacto con un ingrediente no alergénico, esto se denomina **contacto cruzado**. Los lugares más comunes de contacto cruzado incluyen: **manos, otros niños, cubiertos para servir, tablas de cortar, tostadoras y encimeras.**

Explíqueles a los niños que la comida y las bebidas no deben compartirse con los demás y que mantengan sus manos a sí mismos durante las comidas y meriendas. Buen lavado de manos antes y después de las comidas y almuerzo también ayudarán a disminuir la posibilidad de contacto cruzado entre los niños.

Contribuya como pueda para reducir la posibilidad de una reacción alérgica evaluando cuidadosamente los elementos de su menú y eliminando el contacto cruzado en la cocina. Por último, tenga un plan listo para la posibilidad de una severa reacción alérgica.

- **Referencia:** www.foodallergy.org/resources/facts-and-statistics (Accessed: Abril 2, 2023)
- **Imágen:** Science Photo Library/Canva
- **Imágen (pág. 7):** (arriba) acanadianfoodie.com | (abajo) Layer Lab/Canva | (derecha) Billion Photos/Canva

Galletas de Lentejas

1 hornada (30 galletas)

Estas galletas no contienen ninguno de los “Nueve Grandes” alérgenos e incluyen una buena dosis de fibra y proteína. Cómanlas con rebanadas de queso sin lácteos. Almacénelas en un contenedor sellado de 3-5 días

Ingredientes

- 1/2 taza de lentejas cocinadas
- 2 cucharaditas de semilla de lino molida***
- 1/4 cucharadita de miel de abeja*
- 2-1/2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1/2 taza de harina sin gluten**
- 1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo



- En el procesador de alimentos, agregue las lentejas y hágalas puré hasta que quede suave.
- Vacíe el puré de lentejas en un tazón para mezclar. Añada linaza, miel y aceite y revuélvalos juntos.
- En un recipiente aparte, mezcle el harina, el bicarbonato de sodio, la sal y el ajo en polvo.
- Agregue lentamente los ingredientes secos a los húmedos, revolviendo con cada adición.
- Cubra el recipiente y colóquelo en el refrigerador durante 15 minutos.
- Coloque una hoja grande de papel pergamino sobre una superficie plana y espolvoree harina por encima.
- Retire la masa del refrigerador y colóquela sobre el papel pergamino.
- Espolvoree la masa con harina y coloque otra hoja de papel pergamino encima de la masa.
- Usando un rodillo, extienda la masa hasta que tenga el grosor de una moneda de cinco centavos.
- Retire la capa superior del pergamino. Utilice un cortador de galletas u otro objeto circular para cortar galletas. Coloque sobre una charola de hornear con papel pergamino
- Hornee a 300 ° F durante 20-25 minutos, volteando después de 10 o 12 minutos.
- Enfríe las galletas en una bandeja para hornear.
- **(**)** No todas las harinas sin gluten estarán libres de los “Nueve Grandes” alérgenos. La harina sin gluten utilizada para esta receta contiene mezcla de harina de garbanzo, fécula de patata, harina de tapioca, harina integral de sorgo y harina de habas.

Noticia de Seguridad: (*) Receta no aconsejada a bebés menores de un año de edad ya que contiene miel que puede contener una bacteria que puede causar botulismo infantil.

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

Información sobre nutrición (6 galletas): 143 calorías, 8 gramos de grasa, 12.6 gramos de carbohidratos, 2.3 gramos de fibra, 2.9 gramos de proteína.

- Carne/Sustituto de Carne
- Grano/Producto de Pan

NEGOCIOS & PLACER



Establezca un “fondo de amortización.”

Si está buscando pagar la deuda de manera más eficiente, considere un “fondo de amortización.”

A diferencia de una cuenta de ahorros o un fondo de emergencia, un fondo de amortización tiene un propósito: **separar o presupuestar dinero para un gasto futuro específico.**

Algunos gastos futuros pueden incluir: vacaciones familiares, colegiatura, remodelación de la casa, gastos de boda, reparaciones de automóviles (o un automóvil nuevo) o materiales para el regreso a la escuela.

Si tiene su propio negocio, establecer un fondo de amortización puede ayudar a garantizar que tenga suficiente dinero ahorrado para pagar impuestos cuando (o si) llega el momento.

Antes de establecer un fondo de amortización, hágase estas preguntas:

- ¿Para qué estoy ahorrando?
- ¿Es posible tener un fondo de amortización dentro de mi presupuesto?
- ¿Cuánto necesito ahorrar?
- ¿Cuándo podría necesitar los fondos (en seis meses, el próximo año, etc.)?
- ¿Dónde voy a guardar mis fondos (ej.: cuenta de ahorros)?
- ¿Con qué frecuencia voy a contribuir al fondo (ej: mensual, semanal, por período de pago)?

[clearviewfcu.org | mymoneyyard.com | businessinsider.com]

Una Ensalada Perfecta

Mayo es el Mes de la Ensalada – prueba el método “1, 2, 3 & 4”

1 TAZA DE PROTEÍNA
CARNE | QUESO | TOFU | FRIJOLES

2 CUCHARADAS DE COMIDA CRUJIENTE
NUECES Y SEMILLAS TOSTADAS*** |
CRUTONES | GARBANZOS HORNEADOS*** |
PITA AL HORNO O TOTOPOS

3 TIPOS DE VEGETALES O FRUTAS
FRUTAS CON HUESO | FRUTAS SECAS |
VEGETALES CRUDOS O ROSTIZADOS/
ASADOS
(1/4 -1/3 DE TAZA CADA UNO)

4 TAZAS DE VERDURAS
LECHUGA | ARUGULA | COL RIZADA |
FRISEE | ESCAROLA | ENDIVIA |
ESPINACA, ETC.
(EMPAQUETADA LIGERAMENTE)

LAS PORCIONES DE ARRIBA SERVIRÁN A:

- LA COMIDA COMPLETA DE UNA PERSONA
- DOS PERSONAS PARA UN ALMUERZO LIGERO
- CUATRO PERSONAS PARA UNA BOTANA O UN ACOMPAÑAMIENTO DE COMIDA

OTROS CONSEJOS:

- CONCÉNTRASE EN LA VARIEDAD
- USE INGREDIENTES DE TEMPORADA
- HAGA SU PROPIO ADEREZO: UNA PORCIÓN DE ÁCIDO + TRES PORCIONES DE ACEITE
- EXTRAS PARA LA VINAGRETA:
 - AJO PICADO
 - MOSTAZA DIJON
 - MIEL DE MAPLE O DE ABEJA
 - HIERBAS FRESCAS O SECAS
 - SAL Y PIMIENTA

NOTA: Antes de empezar una nueva dieta o un régimen alimenticio, consulte con su doctor o un nutriólogo certificado.

Aviso de Precaución: (***) Riesgo de asfixia para niños menores de 4 años.

[Continuado de la página 3]

Arroz con Leche Mexicano

8 porciones
isabeleats.com

Ingredientes

1 taza de arroz de grano largo
2 ramitas de canela
1/4 cucharadita de sal
2-1/2 tazas de agua
4 tazas de leche*
1 taza de azúcar granulada

- En una olla mediana/grande a fuego alto, añade arroz, ramitas de canela, sal y agua.
- Mezcle los ingredientes y espere a que hiervan. Una vez hirviendo, cúbralos y reduzca la flama a lento. Espere 15 minutos hasta que la mayoría del agua se haya evaporado.
- Agregue la leche, revuelva, cubra y cocine otros 15 minutos más, revolviendo ocasionalmente.
- Añada el azúcar, revuelva, tape y cocine 10 minutos más, revolviendo ocasionalmente.
- Retire la tapa, suba el fuego a medio-alto y cocine 5 minutos más o hasta que el arroz con leche haya alcanzado una consistencia espesa.
- Retire del fuego y deje que el arroz se enfríe durante 15 minutos (esto ayuda a que el budín se espese aún más)
- Sirva tibio o refrigere por dos horas y sirva frío.
- Adorne con canela, nueces picadas***, una cucharada de caramelo u otro(s) aderezos(s).
- **Nota:** Para la receta se usó leche al 2%. Para una consistencia aún más espesa, use leche entera

Noticia de Seguridad: (*) Receta **no** aconsejada para lactantes menores de un año (contiene leche).

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

- Leche
- Grano/Producto de Pan

“Crema de Trigo”
(Cream of Wheat)
es un grano acreditable.
Infórmate en nuestra
página de Facebook:
[facebook.com/
acdkidsorg](https://www.facebook.com/acdkidsorg)

Proyecto de Abeja con Papel de Baño

- Rollos de papel higiénico
- Pintura rosa
- Marcador negro
- Cartulina (blanca, negra y amarilla)
- Pequeños ojos saltones
- Limpiapiipas negro
- Pequeños pompones negros
- Pegamento caliente



- Corte una pieza rectangular de cartulina amarilla para que quepa alrededor del rollo.
- Superponga los bordes del papel y pegue (con pegamento o cinta adhesiva) a lo largo de la orilla.
- Corte dos tiras estrechas de cartulina negra y péguelas alrededor del rollo de papel para hacer las rayas de la abeja (deje espacio en la parte superior para la cara de abeja).
- Añada ojos en el frente del rollo. Dibuje la boca con un marcador negro.
- Dibuje puntos color rosa en ambos lados de la boca como cachetes
- Doble los limpiapiipas en forma de “V” y pegue dos pom-poms en cada lado. Añada “antenas” a la parte de adentro del rollo.
- Corte las alas de cartulina blanca y péguelas (o cinta adhesiva) al rollo de papel.
- También se puede usar un rollo de papel toalla cortado por la mitad.
- **Supervise a los niños durante el uso de pegamento caliente.**

Pizza de Sandía

- Queso crema
- Yogur griego de vainilla
- Sandía
- Granola***
- Coco rayado
- Miel de abeja*



- Corte el centro de la sandía en rondas de 1 pulgada.
- Combine el queso crema (ablandado a temperatura ambiente) y yogur juntos.
- Untelo uniformemente sobre la masa de pizza de sandía.
- Cubra con granola, coco, fruta y un chorrito de miel de abeja.
- Corte la pizza en gajos y sirva inmediatamente.
- Ideas de acompañamientos: fresas rebanadas, kiwi rebanado, pedazos de piña*** y rebanadas de plátano***.

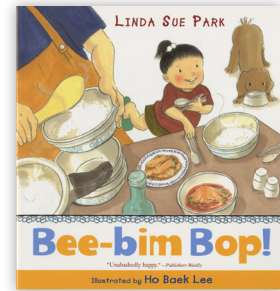
Noticia de Seguridad: (*) Receta no aconsejada a bebés menores de un año ya que contiene miel que puede contener una bacteria que puede causar botulismo infantil.

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

- ⊕ Fruta
- ⊕ Carne/Sustituto de Carne
- ⊕ Grano/Producto de Pan

■ Manualidades/Imágenes: (arriba) thebestideasforkids.com | (abajo) littlebroken.com

¡Mayo es el mes de la herencia Asiática Americana y de las Islas del Pacífico!



Bee-Bim Bop! por Linda Sue Park

Celebrando la comida y la familia, este libro cuenta la historia de una niña coreana-estadounidense que ayuda a su madre a hacer bee-bim bop: compra, prepara los ingredientes, pone la mesa y finalmente se sienta con su familia para disfrutar de su comida favorita.



Ohana Significa Familia por Ilima Loomis

Celebre la tierra y la cultura hawaianas. Este libro llama a los lectores a unirse a la familia o “ohana” mientras se preparan para una celebración luau tradicional. El libro incluye un glosario de términos hawaianos y una nota especial del autor.

■ Libros: amazon.com | nypl.org | happiestbaby.com

Durmiendo con Seguridad

3,500 bebés mueren cada año de muertes relacionadas con el sueño



Mayo es el Mes de Dormir Mejor. Todos conocemos los beneficios de sueño adecuado: mejora del estado de ánimo, la memoria y la productividad; sistemas circulatorios e inmunológicos más sanos; menor estrés y mejor control del azúcar en la sangre y del peso.

Pero, ¿conocemos los beneficios de dormir con seguridad?

En el enfoque de seguridad de este mes, dirigimos nuestra atención a la seguridad del sueño de los bebés.

Según la Academia Estadounidense de Pediatría, unos 3,500 bebés mueren cada año en los EE. UU. a causa de entornos de sueño inseguros. Algunas de estas muertes son causadas por atrapamiento, asfixia, estrangulamiento o síndrome de muerte infantil (SIDS).

Es importante crear un espacio seguro para dormir para los bebés.

Para ayudar a reducir el riesgo de muertes infantiles relacionadas con el sueño, los proveedores pueden considerar (y compartir con los padres/cuidadores) las siguientes recomendaciones:

- **Poner a un bebé boca arriba en todas las siestas y por la noche.**
- **Los bebés deben dormir en una superficie firme y plana para que no se incline.**
- **En lugar de compartir la cama, comparta la habitación.** Mantenga un moisés o cuna en la habitación de los padres/cuidadores durante al menos los primeros seis meses.
- **Retire todos los juguetes, almohadas, mantas, protectores, objetos blandos y ropa de cama suelta de la cuna.**
- **No dejes que un bebé se sobrecaliente.**
- **Si un bebé se queda dormido en un asiento de automóvil, cochecito, columpio, portabebés o fular, muévelo a una superficie firme para dormir boca arriba lo antes posible.**
- **Está bien envolver a un bebé.** Deje de envolver tan pronto como el bebé comience a aprender a rodar.
- **Tenga cuidado al comprar ciertos productos.** Evite los productos para bebés que no concuerden con recomendaciones de sueño seguro o afirmen reducir el riesgo de SIDS u otros problemas relacionados con el sueño muertes infantiles. Para verificar un producto específico, visite: [cpsc.gov](https://www.cpsc.gov) (U.S. Consumer Product Safety Commission)

Para obtener recursos adicionales sobre el sueño seguro, visite: [healthychildren.org/safesleep](https://www.healthychildren.org/safesleep)

NOTA: Las recomendaciones anteriores son para bebés de hasta un año de edad. Padres/cuidadores deben consultar al pediatra del bebé si tiene preguntas sobre la seguridad del entorno del sueño de su bebé ambiente.

- Referencia: [aap.org](https://www.aap.org) | [healthychildren.org](https://www.healthychildren.org) | [verywellhealth.com](https://www.verywellhealth.com) | [nichd.nih.gov](https://www.nichd.nih.gov)
- Imágen: Artem Vanitsin/Canva

Mayo 2023

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

1. Los “food jags” pueden ser superados:

- a. Verdadero
- b. Falso

2. Lavarse las manos antes y después de las comidas disminuyen contacto cruzado:

- a. Verdadero
- b. Falso

3. Los “Nueve Grandes” alérgenos incluyen:

- a. Agua
- b. Nueves de los Arboles
- c. Trigo
- d. Helado

4. ¿Cuántos bebés mueren anualmente por un sueño inseguro?

- a. 1,350
- b. 3,500
- c. 35
- d. 3,500,000

5. Está bien tener juguetes, almohadas y mantas en la cuna de un bebé:

- a. Verdadero
- b. Falso

6. Un “fondo de amortización” es una cuenta de ahorros:

- a. Verdadero
- b. Falso

7. Más de cinco millones de niños estadounidenses menores de edad 18 tienen una alergia alimentaria:

- a. Verdadero
- b. Falso

8. El Mes de la Ensalada se celebra en:

- a. Mayo
- b. Diciembre
- c. Febrero
- d. Julio

9. Un lugar común para el contacto cruzado es:

- a. Aceras
- b. Salas
- c. Encimeras
- d. Gimnasio

10. Concentrándose en la variedad es buena elaboración de ensaladas técnica:

- a. Verdadero
- b. Falso

11. Las “food jags” por lo regular empiezan:

- a. 25-50 años de edad
- b. 30-35 años de edad
- c. 1-2 años de edad
- d. 1-24 años de edad

12. La semana de la conciencia a la Alergia a la comida es:

- a. Mayo 4-20
- b. Junio 1-20
- c. Marzo 14-20
- d. Mayo 14-20

13. Una alternativa a pasta libre de alérgenos es:

- a. Almendras
- b. Más pasta
- c. Pastel
- d. Quinoa

14. El Mes de la Herencia Asiático-Americana y de las Islas del Pacífico se celebra en mayo:

- a. Verdadero
- b. Falso

15. “Crema de Trigo” es un grano acreditable:

- a. Verdadero
- b. Falso



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



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

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

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

Done hoy a www.acdkids.org.