

# potpourri

Mayo 2025

Volumen 51 | Número 5



*¿Qué Hay Adentro?  
Comiendo Vegetales de Temporada  
Parrilladas Seguras  
Compostaje para Niños  
Salud para los Ojos de los Niños  
& ¡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



Al dar la bienvenida al mes de mayo, celebramos los días de calor que se avecinan y el renovado interés en la salud y el bienestar de los niños. Esta es una época emocionante del año en la región de los Grandes Lagos, ya que los productos locales comienzan a estar disponibles y los mercados locales agrícolas cobran vida.

Con el fin del año escolar, muchas familias se enfrentan al reto de mantener un acceso constante a alimentos saludables. Por eso, nuestro trabajo, junto con la dedicación de los proveedores de cuidado infantil, es más importante que nunca. Juntos, podemos superar este reto y garantizar que los niños sigan recibiendo la nutrición que necesitan para crecer, aprender y prosperar.

Quisiera dedicar un momento a reconocer el increíble esfuerzo de nuestros cuidadores infantiles, quienes desempeñan un papel fundamental en la formación de las vidas de los niños. Su compromiso no solo con la alimentación de los niños, sino también con la fomentación de entornos de cuidado y apoyo es invaluable. ¡Gracias por todo lo que hacen por los niños!

Mientras miramos hacia el futuro, sigamos trabajando juntos para asegurarnos de que ningún niño pase hambre, ¡jeste mes y todos los meses del año!

**Denise Meyer**  
Directora Ejecutiva

# CONTENIDO

### 3. Recetas Favoritas del Mes

Nuevas Recetas del CACFP

### 4. Comidas & Menús

Requisitos del CACFP & Una Semana Llena de Ideas

### 5. Vegetales de Temporada

Ideas Ricas & Divertidas

### 6. Nutrición de ACD

Parrillada Segura  
Hamburguesas de Pavo y Aguacate

### 7. Consejos para Ahorrar Dinero

Limite Compras Impulsivas

### 8. Guía ACD para...

Compostaje para Niños

### 9. Actividades

Manualidad & Libros

### 10. Seguridad Infantil

Cuidado de los Ojos de los Niños  
Proactivo

### 11. Exámen Potpourri



# ¡Es Hora de Algo Nuevo!

¡Aquí hay algunas recetas nuevas del Instituto de Nutrición Infantil!

## Filetes de Tilapia al Horno

6 porciones  
theicn.org

### Ingredientes

13 1/2 ozs. de filetes de tilapia, frescos o congelados, descongelados (cada pieza debe pesar aproximadamente 2 1/4 ozs.)  
1/4 taza de pan rallado integral sazonado

1 cucharadita de condimento de hierbas de Provence seco o condimento italiano

1 cucharada y 1 cucharadita de mayonesa baja en grasa

### Instrucciones

- Precaliente el horno a 400 °F.
- Coloque una rejilla para hornear sobre una charola para hornear. Rocíe la rejilla con spray de cocina. Sepárelo para después usarlo.
- En un tazón pequeño, combine el pan rallado y las hierbas provenzales y mézclelos.
- Unte ligeramente cada pieza de pescado con mayonesa. Cubra el pescado con la mezcla de pan rallado sazonado.
- Coloque el pescado rebozado en la rejilla preparada. Hornee durante 15 minutos. Lávese las manos después de tocar pescado crudo. Caliente el pescado a una temperatura interna de 145 °F o superior durante al menos 15 segundos o hasta que la carne esté opaca y se separe fácilmente con un tenedor. Sáquela del horno.
- Sirva inmediatamente el filete, o manténgalo a 140 °F o más.

Consejos: Se puede utilizar abadejo, bagre, mero, eglefino, bacalao, fletán, pez roca, lenguado o lubina en lugar de tilapia.

✦ Grano ✦ Carne/Sustituto de Carne

## Mini Hamburguesas a la Barbacoa

6 porciones  
theicn.org

### Ingredientes

6 bollos integrales o bollos para hamburguesas  
14 1/2 oz de carne de res para asar, fresca o congelada, descongelada, sin hueso, prácticamente sin grasa  
1/4 taza de salsa barbacoa

### Instrucciones

- Coloque la carne en una olla de cocción lenta de dos cuartos (two quart). Cocine a fuego lento durante 4 horas o a fuego alto durante 2 horas. Caliente a una temperatura interna de 145 °F o superior durante al menos 15 segundos.
- Saque la carne de la olla de cocción lenta. Colóquela en una tabla de cortar. Use dos tenedores para desmenuzarla en tiras.
- En un tazón mediano, combine la carne deshebrada, la salsa barbacoa y 2 cucharadas de jugo de la olla de cocción lenta.
- Corte los bollos por la mitad horizontalmente (si no están cortados previamente).
- Coloque 1/4 taza de carne de res con barbacoa entre cada pan.
- Sirva la hamburguesa inmediatamente o manténgala caliente a 140 °F o más.

✦ Carne/Sustituto de Carne

✦ Grano



## Picadillo de Carne

6 porciones  
theicn.org

### Ingredientes

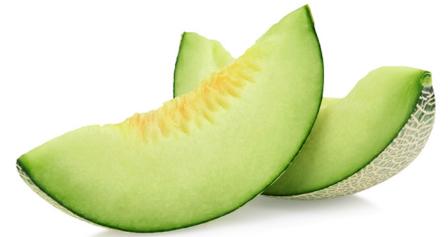
1/2 taza de arroz integral de grano largo, sin cocinar  
1 taza de agua  
12 ozs. de carne molida cruda, 90 % magra, fresca o congelada  
1 1/4 tazas de cebollas picadas  
1 taza de pimientos verdes picados  
1 diente de ajo fresco picado  
1/3 taza de tomates con jugo, picados, enlatados  
1 taza de salsa de tomate enlatada  
1/2 taza de pasas  
1/4 cucharadita de orégano seco  
1/2 cucharadita de comino seco molido  
2 cucharadas de cilantro fresco picado (optional)

### Instrucciones

- Combine el arroz integral con el agua en una olla pequeña. Revuelva una vez.
- Caliente a fuego medio-alto hasta que hierva. Tape y reduzca el fuego a nivel medio. Cocine hasta que se absorba el agua, de 15 a 20 minutos. Revuelva el arroz suavemente con un tenedor.
- Caliente un sartén mediano a fuego medio-alto sobre la estufa.
- Dore la carne molida. Cuele el aceite.
- Agregue cebolla, pimiento morrón y ajo a la carne molida. Saltee a fuego medio-alto hasta que la cebolla y el pimiento morrón estén tiernos. Revuelva con frecuencia.
- Agregue los tomates picados con su jugo, la salsa de tomate, las pasas, el orégano y el comino. Deje hervir y retire del fuego.
- Sirva 1/2 taza de picadillo sobre 1/4 de taza de arroz. Decore con 1 cucharadita de cilantro (opcional).

✦ Carne/Sustituto de Carne ✦ Vegetal  
✦ Grano

# Comidas & Menús Requisitos del CACFP



CACFP	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	
<b>DESAYUNO</b>	<b>1. GN/BP OR MT**</b> <b>2. FT OR VG</b> <b>3. MK</b>	1. WG Bagel 2. Melón 3. Leche	1. WG Waffle 2. Plátano 3. Leche	1. WG Bagel 2. Fresas 3. Leche	1. Yogur Bajo en Grasa con Granola 2. Arándanos*** 3. Leche	1. Avena 2. Gajos de Naranja 3. Leche
<b>ALMUERZO/CENA</b>	<b>1. MT</b> <b>2. GN/BP</b> <b>3. VG</b> <b>4. FT OR VG</b> <b>5. MK</b>	1. Albóndigas de Pavo 2. WG Pasta 3. Calabazas al Vapor 4. Gajos de Naranja 5. Leche	1. Cubos de Tofu al Horno 2. Arroz Integral 3. Brócoli Asado 4. Piña 5. Leche	1. Quesadilla de Pollo & Queso 2. WG Tortilla 3. Zanahorias*** 4. Duraznos 5. Leche	1. Ensalada de Atún 2. WG Galletas Saladas 3. Pepinos 4. Sandía 5. Leche	1. Sopa de Lentejas 2. WG Rol 3. Vegetales Verdes Mixtos 4. Kiwi 5. Leche
<b>BOTANAS*</b>	<b>1. MT</b> <b>2. GN/BP</b> <b>3. FT</b> <b>4. VG</b> <b>5. MK</b>	1. Queso Cottage 2. WG Chips de Pan Pita 3. Peras 4. Tomatoes tipo Cherry*** 5. Leche	1. Huevo Cocido 2. WG Galletas Saladas 3. Uvas*** 4. Zanahorias*** 5. Leche	1. Crema de Nuez/Semillas 2. WG Muffins de Desayuno (English Muffins) 3. Puré de Manzana 4. Pepino 5. Leche	1. Crema de Nuez/Semillas 2. Pasteles de Arroz Integral 3. Plátanos 4. Edamame 5. Leche	1. Yogur Griego 2. WG Tiras de Waffle 3. Arándanos*** 4. Apio*** 5. Leche
(*) Elija dos grupos de alimentos de la lista de "Botanas."			(**) MT puede ser sustituido por GN/BP hasta 3x por semana.			
<b>FT:</b> Fruta <b>VG:</b> Vegetal <b>GN:</b> Grano <b>WG:</b> Integral <b>MK:</b> Leche <b>BP:</b> Producto de Pan. <b>MT:</b> Carne/Sustituto de Carne			(***) Peligro de asfixia para niños menores de 4 años..			



## RECORDATORIOS:

Fecha límite para la reclamación final de marzo de 2025: 26 de mayo (lunes).

- Recuerde presentar las inscripciones/renovaciones de manera oportuna.
- Por favor, abra cualquier correo que reciba de ACD. También revise su correo electrónico y su folder de SPAM para ver noticias e información nuestras.
- Recuerde marcar a los niños fuera de la escuela y avisar del cierre de las guarderías.
- Envíe sus inscripciones a: **Michigan:** [mifrontdesk@acdkids.org](mailto:mifrontdesk@acdkids.org) | Fax: (517) 332-5543  
**Illinois:** [ilcustomerservice@acdkids.org](mailto:ilcustomerservice@acdkids.org) | Fax: (708) 236-0872

# Las Mejores Selecciones de Mayo:

## ¡Sabrosas, saludables y divertidas para los niños!

Comer productos de temporada es una excelente manera de que las familias disfruten de alimentos frescos, sabrosos y nutritivos. Con la llegada de la primavera, los mercados agrícolas del Medio Oeste se llenan de vida con productos vibrantes, ¡el momento perfecto para que los niños descubran el placer de comer alimentos cultivados localmente!

En la región de los Grandes Lagos, mayo marca la llegada de los espárragos crujientes, el ruibarbo tierno y las verduras de hoja verde como la espinaca y la lechuga. ¡Pronto también tendremos fresas! Estas frescas frutas no solo son deliciosas, sino que también están repletas de nutrientes esenciales para el crecimiento de los niños. Las fresas son ricas en vitamina C, los espárragos son una gran fuente de fibra y folato, y el ruibarbo aporta calcio para fortalecer los huesos.

Algunas de las mejores maneras de entusiasmar a los niños con la alimentación de temporada:

- Visite un mercado local de agricultores
- escoja sus propios productos en una granja donde usted pueda tomar de los árboles y las viñas
- Realice actividades que ilustren cómo los alimentos llegan de las granjas a las mesas

¡Este enfoque práctico ayuda a los niños a desarrollar un aprecio por los alimentos frescos y los anima a probar nuevos sabores!

Involucre a todos. Una comida sencilla podría incluir una ensalada de fresas frescas y espinacas, espárragos a la parrilla o un ruibarbo casero crujiente (con cobertura integral) de postre. Dejar que los niños ayuden a lavar y mezclar los ingredientes hace que sea más probable que disfruten de la comida que han ayudado a preparar. Comer alimentos de temporada también apoya a los agricultores locales y al medio ambiente. Al elegir productos locales, puede reducir la distancia que recorren los alimentos, garantizando sabores más frescos, reduciendo su huella de carbono y apoyando a su comunidad agrícola local.

Así que, este mes y los próximos, ¡aproveche lo mejor que Illinois y Michigan tienen para ofrecer! Ya sea plantando, haciendo un divertido experimento en la cocina o simplemente disfrutando de una dulce fresa madurada al sol, la comida de temporada es una forma deliciosa y saludable de celebrar la primavera.

### Muffins de Ruibarbo Saludables

- 2 tazas de harina integral
- 3/4 taza de azúcar granulada
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de sal marina fina
- 1 1/2 tazas de yogur griego entero
- 1/2 taza de aceite de aguacate (sustitúyalo por su aceite neutro favorito)
- 1/4 taza de leche
- 1 huevo
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 tazas de ruibarbo finamente picado (en trozos del tamaño de chicharos pequeños)



Precalente el horno a 375 °F. Cubra un molde para muffins de 12 tazas con moldes. En un tazón grande, bata la harina, el azúcar, el bicarbonato, el polvo para hornear y la sal.

En un tazón aparte, bata el yogur, el aceite, la leche, el huevo y el/los extracto(s).

Agregue la mezcla de yogur a los ingredientes secos y use la espátula más grande para mezclar suavemente, raspando el fondo, hasta que se integren al 80% y queden marcas de harina.

Incorpore el ruibarbo con cuidado. No lo revuelva mucho. Vierta la masa preparada en el molde para muffins. Hornee durante 18-22 minutos, hasta que esté dorado y la superficie recupere su forma original al presionarlo ligeramente.

# ¡La Temporada de Carne Asada Está Aquí!

## Consejos & Trucos para una Parrillada Segura

Asar al aire libre con éxito es una experiencia fantástica, con los deliciosos aromas y característicos sonidos. Ya sea que estén volteando hamburguesas, asando verduras o cocinando a fuego lento algo más original, asar a la parrilla realza los mejores sabores y les permite disfrutar del aire fresco. Aquí tienen algunos consejos de Weber para que su parrillada sea lo más segura posible:

### 1. Precaliente el Asador

Precaliente la parrilla con la tapa cerrada durante 10 a 15 minutos. Con las brasas al rojo vivo o los quemadores de gas a máxima potencia, la temperatura bajo la tapa debe alcanzar los 500 °F.

### 2. Mantenga Limpio su Asador

Si se han pegado restos de comida a la rejilla de cocción y está caliente, límpiela con un cepillo de acero inoxidable. Este paso no solo es para la limpieza, sino que también evita que la comida se pegue.

Nota: Reemplace el cepillo si encuentran cerdas sueltas en la rejilla o en el cepillo.

### 3. Mantenga la Tapa de la Parrilla Cerrada

Aquí hay cuatro razones importantes por las que la tapa de su parrilla debe estar cerrada tanto como sea posible.

1. Mantiene las rejillas lo suficientemente calientes para quemar la comida.
2. Acelera el tiempo de cocción y evita que los alimentos se sequen.
3. Atrapa el humo que se desarrolla cuando la grasa y los jugos se vaporizan en la parrilla.
4. Previene los chispazos al limitar el oxígeno.

*Si el viento sopla fuerte, bajará la temperatura de una parrilla de gas y aumentará la temperatura de una parrilla de carbón.*

### 4. Asar a la Parrilla con Calor Directo o Calor Indirecto

El calor directo (cuando el fuego está justo debajo del alimento) es mejor para trozos de comida relativamente pequeños y tiernos que se cocinan en 20 minutos o menos. El calor indirecto (cuando el fuego está a ambos lados del alimento) es mejor para cortes de carne más grandes y duros que requieren más de 20 minutos de cocción.

### 5. Controle la Flama

Demasiadas llamaradas pueden quemar la comida. Mantenga la tapa cerrada tanto como sea posible. Esto limita la cantidad de oxígeno dentro de la parrilla, lo que ayudará a extinguir cualquier llamarada. Si las llamas se descontrolan, coloque la comida sobre fuego indirecto temporalmente hasta que se apague. Luego, vuelva a colocarla.

### 6. La Caramelización es Clave

Una de las principales razones de la popularidad de la comida a la parrilla es su sabor a quemado. Para maximizar este sabor, use el nivel de calor adecuado y resista la tentación de voltear la comida con frecuencia. Su paciencia permitirá que se caramelicé o se dore. Esto crea literalmente cientos de sabores y aromas. Como regla general, volteé la comida solo una vez.

### 7. Líquido para encendedores: ¡De ninguna manera!

Es un producto líquido que se evapora. ¿Quién quiere vapores químicos artificiales bajo la comida? Los encendedores de chimenea y los cubos de encendido son mucho más limpios y efectivos.



## Hamburguesas de Pavo y Aguacate

**Rinde:** 8 hamburguesas de 1/8-libra o 4 hamburguesas de 1/4 libra

### Ingredientes:

- 1 libra de pavo molido (93 % magra/ 7 % grasa)
- 2/3 taza de pan rallado fresco o panko
- 1/2 taza de yogur griego natural con leche entera
- 1/4 taza de chalotes/cebollas picadas
- 2 dientes de ajo picados
- 1 1/2 cucharaditas de pimienta negra recién molida
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 3/4 cucharaditas de sal kosher
- 1 aguacate mediano, sin hueso y cortado en cubitos
- 1 cucharadita de jugo de limón recién exprimido
- 4 rebanadas de queso Monterrey Jack
- Bollos de hamburguesa integrales



### Instrucciones:

1. Coloque el pan rallado, el yogur, la chalota, el ajo, el chile en polvo, el comino y 1/2 cucharadita de sal en un tazón grande y mezcle para combinar.
2. Añada el pavo y mezcle la carne y los condimentos con los dedos hasta que estén bien integrados. Divida la mezcla en 4 u 8 porciones iguales. Colóquelas en un plato o charola para hornear. Presione con el pulgar en el centro de cada hamburguesa para crear un hoyo, lo que evitará que se abulten al cocinarlas. Cubra con plástico y refrigere durante al menos 1 hora.
3. Caliente una parrilla, ya sea interior o exterior, a fuego medio-alto. Mientras tanto, machaque ligeramente el aguacate, el jugo de limón y el cuarto de cucharadita de sal restante en un tazón pequeño.
4. Ase las hamburguesas sin tapar hasta que estén bien cocidas y alcancen una temperatura interna de 160 °F, de 3 a 4 minutos por cada lado. Durante el último minuto de cocción, cubra cada hamburguesa con una rebanada de queso, tape la parrilla y deje que el queso se derrita. Transfíralas a un plato limpio.
5. Ase los bollos de hamburguesa hasta que estén tostados, aproximadamente 30 segundos por lado.
6. Coloque una hamburguesa en la base de cada bollo. Cubra las hamburguesas con el aguacate machacado y cierre el bollo.

**Notas de seguridad: Mantenga a los niños alejados de la parrilla caliente.**

✦ Grano ✦ Vegetal ✦ Carne/Sustituto de Carne

■ Fuente: [thekitchn.com](http://thekitchn.com)

■ Imágenes: Adobe Stock Images



## LIMITE COMPRAS IMPULSIVAS



Las compras impulsivas pueden agotar rápidamente su presupuesto y dejarlo con artículos innecesarios. Aquí presentamos algunas maneras prácticas de controlar los gastos impulsivos y tomar decisiones conscientes.

Siga la regla de las 24 horas (o más). Antes de realizar una compra no esencial, espere al menos 24 horas. Para compras más grandes, amplíe este plazo a una semana o incluso a un mes. Este periodo de reflexión le ayudará a determinar si el artículo es una necesidad real o solo un deseo pasajero.

Haga una lista de lo que necesita y solo compre lo que está en la lista. Antes de ir a alguna tienda o comprar en línea, anote exactamente lo que necesita. Esto reduce la tentación de comprar cosas extra que no tenía previstas.

Evite comprar cuando se sienta frágil o aburrido. Muchas compras impulsivas ocurren cuando las personas están estresadas, tristes o simplemente buscan algo que hacer.

Deje su tarjeta de crédito en casa. Si le cuesta hacer compras impulsivas, intente usar solo efectivo o tarjeta de débito. Esto le ayuda a ajustarse a un presupuesto y a pensarlo dos veces antes de gastar.

Establezca un presupuesto mensual para darse un "premio". En lugar de eliminar por completo las compras impulsivas, separe una cantidad pequeña para gastos discretivos. Esto le permitirá disfrutar de antojitos ocasionales sin sentirse culpable.

■ Fuente: [nerdwallet.com](http://nerdwallet.com)

# ¡Compostaje para Niños!

¡A los pequeños les encanta cavar, explorar y descubrir! El compostaje es la manera perfecta para que los niños pequeños hagan precisamente eso mientras aprenden sobre la naturaleza. Convertir restos de comida en tierra fértil no es solo una lección de ciencias, sino una aventura práctica que enseña a los niños a cuidar la tierra de una manera divertida y significativa.

## ¿Qué es Compostaje?

El compostaje es el proceso de convertir restos de comida y desechos naturales en suelo sano. Pequeños organismos (como bacterias, lombrices, insectos y hongos) descomponen materiales como cáscaras de frutas y hojas, creando una tierra rica en nutrientes que favorece el crecimiento de las plantas.

## Beneficios de Compostaje

- **Reduce los Residuos:** Mantiene los restos de comida y los materiales naturales fuera de los vertederos.
- **Ayuda a las Plantas a Crecer:** Crea un suelo rico en nutrientes para los jardines.
- **Protege la Tierra:** Reduce la contaminación y los gases de efecto invernadero.
- **Enseña a los Niños sobre la Naturaleza:** Muestra cómo los alimentos y las plantas circulan por el medio ambiente.
- **Ahorra Dinero:** Reduce la necesidad de fertilizantes químicos.

## ¿Qué Es lo Que se Puede Compostar?

Color Café + Verde = Composta!

**Café:** Hojas, agujas de pino, aserrín, virutas de madera: fuente de carbono

**Verdes:** pasto fresco, restos de verduras, malas hierbas: fuente de nitrógeno

**Ingredientes mixtos:** musgo, restos de café, bolsitas de té, flores.

**NO Se Puede Compostar:** Restos de carne, huesos, productos lácteos, desechos de mascotas, semillas y plantas tuberosas o plantas enfermas.

## Cómo Empezar

Hay muchas formas diferentes de compostar al aire libre que se puede explorar, pero para un proyecto rápido y fácil para niños, pruebe el compostaje en cubetas.

Reúna los restos necesarios en una lata de café, un Tupperware o una bolsa Ziploc de un galón. Una vez que tenga suficientes, transfíralos a una cubeta. Triture los restos y mézclelos con la misma cantidad de verduras y legumbres en la cubeta. Revuelva el contenido o póngale una tapa y agítelo una o dos veces por semana. Esto producirá composta utilizable para el jardín en aproximadamente un mes. Para hacerlo más interesante, ¡puede hacer agujeros para que entre el aire y poner algunas lombrices para probar el vermicompostaje!

Ya sea en un contenedor en el patio, una cubeta o en los resultados en el jardín, el compostaje ayuda a los más pequeños a ver la magia de la naturaleza en acción mientras construyen hábitos de sustentabilidad para toda la vida.



■ Fuente: [extension.uga.edu](http://extension.uga.edu) ■ Imágen: [timeforkids.com](http://timeforkids.com)

## Paletas de Gis para la Banqueta (Actividad para Cuidadores)

Yeso de París

Témpera (el neón funciona mejor)

Molde de silicona para paletas

Palitos de madera para manualidades

Vasos y cucharas de plástico

Agua fría

Tijeras

Taza medidora

### PASO 1

Corte los palitos de artesanía a aproximadamente 3 pulgadas de largo.



### PASO 2

Necesitará un vaso de plástico por cada color que quiera crear. Llene cada vaso con 1/3 de taza de agua muy fría.

### PASO 3

Añada dos cucharadas de témpera a cada vaso de plástico. Use las cucharas de plástico para mezclar suavemente el agua con la pintura. No se preocupe si queda un poco grumosa o separada; se alisará en el siguiente paso.

### PASO 4

Añada 2/3 de taza de yeso de París a cada vaso de plástico. Revuelva hasta que esté bien mezclado. Idealmente, la mezcla tendrá la consistencia de un yogur ligero.

### PASO 5

Vierta con cuidado los colores en el molde de silicona. Golpee suavemente el molde sobre una superficie de trabajo para eliminar las burbujas de aire.

### PASO 6

Después de dos minutos, el yeso empezará a endurecerse. Inserta los palitos de manualidades (con el corte hacia abajo) en el centro de los palitos de "gis"

### PASO 7

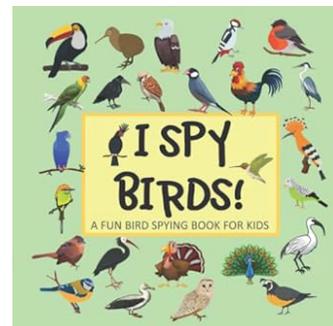
Ponerlos al sol es una excelente manera de curarlos rápidamente. Después de una hora, podrá desmoldarlos con cuidado. Déjelos al sol para que sigan secándose. Si es posible, deje curar durante 24 horas.



Nota: ¡No vacíe yeso por el desagüe! Se endurecerá en las tuberías y causará daños. Por eso, use cucharas y vasos desechables.

■ Fuente: [projectnursery.com/](http://projectnursery.com/) ■ Imágenes: [projectnursery.com](http://projectnursery.com)

Mayo es la época en que muchas aves interesantes pasan por aquí en sus rutas migratorias. ¡Leamos sobre ellas!



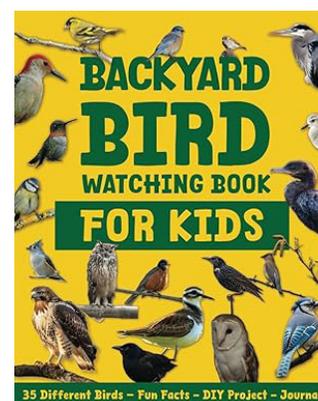
### I SPY BIRDS!

por Janice Fletcher (Autora)



### National Geographic Kids Look and Learn: Birds

por National Geographic Kids (Autor)



### Backyard Bird Watching Book for Kids: Discover 35 Popular Backyard Birds

por Elvi Media (Autora)

■ Libros: [amazon.com](http://amazon.com)

# Prevenga Problemas Futuros de Salud Ocular de los Niños

Una buena visión es esencial para el crecimiento, el aprendizaje y el bienestar general de un niño. Unos ojos sanos ayudan a los niños a explorar el mundo, tener éxito en la escuela y mantenerse activos. Las revisiones oculares regulares, una dieta nutritiva y un control adecuado del tiempo frente a las pantallas son cruciales para mantener una buena vista. Priorizar la salud ocular de los niños hoy sienta las bases para un futuro más brillante y despejado.

## Dé prioridad a la interacción visual

Puede ayudar a su niño a interactuar visualmente desde recién nacido o niño pequeño con colores y patrones de alto contraste en juguetes y decoración. Déle tiempo para que se concentre en lo que le rodea cuando esté en entornos nuevos y acérquele objetos desde todos los ángulos para que se sienta cómodo con un campo de visión más amplio. Jugar a las escondidas y a las palmaditas puede ayudar a estimular la coordinación ojo-mano en los bebés, de la misma manera que jugar a la pelota puede hacerlo con su niño pequeño o en edad escolar.

## Proporcione una dieta balanceada

Se ha descubierto que nutrientes como el zinc, la luteína, los ácidos grasos omega-3 y las vitaminas A, C y E son beneficiosos para la salud ocular.

Las frutas con vitaminas C y E, como las naranjas, las fresas y los mangos, pueden ayudar a restaurar los tejidos y prevenir infecciones.

Los ácidos grasos omega-3 que se encuentran en el pescado pueden prevenir el ojo seco y reducir el riesgo futuro de cataratas y degeneración macular relacionada con la edad (DMRE).

Las verduras de hoja verde que contienen vitamina A, como la espinaca y la col rizada, pueden ayudar a combatir la sequedad ocular y la ceguera nocturna.

Las proteínas en alimentos como los huevos y los frutos secos, también ayudan a equilibrar la dieta de su niño. También es importante recordar que una dieta saludable puede ayudar a prevenir afecciones como la obesidad y la hipertensión, que se han relacionado con otras enfermedades oculares.

## Proteja los ojos con lentes adecuados

Estudios recientes han demostrado que el 90% de las lesiones oculares pediátricas se pueden prevenir. A medida que los niños se vuelven más activos, asegúrese de equiparlos con lentes protectores hechos de plástico irrompible, llamados lentes de policarbonato. Busque lentes que cumplan con las normas de la Sociedad Americana de Pruebas y Materiales (ASTM). Asegúrese de revisar cualquier equipo peligroso en espacios interiores o exteriores donde un niño pueda jugar.



## Limite el uso de pantallas digitales

A medida que el aprendizaje digital se vuelve más común, las pantallas de computadoras, tabletas y teléfonos móviles están más presentes que nunca en la vida de los niños. Mantenga las pantallas a una distancia mínima de 18 a 24 pulgadas de los ojos y anime a su niño a seguir la regla 20-20-20: levantar la vista de la pantalla cada 20 minutos y mirar algo a una distancia mínima de 20 pies durante 20 segundos.

Si bien los estudios han demostrado que la luz azul de los dispositivos digitales no es peligrosa para los ojos, la visualización continua de estas pantallas de cerca puede causar fatiga visual digital, una afección que puede causar visión borrosa u ojos secos e irritados, así como problemas para enfocar.

## Esté atento a síntomas que le adviertan un posible problema

Es posible que pueda detectar problemas de visión si ve que un niño tiene dificultades con lo siguiente:

- Desinterés en objetos distantes
- Ojos entrecerrados
- Inclinación de la cabeza
- Sostener objetos muy cerca de los ojos
- Frotarse los ojos
- Sensibilidad a la luz
- Coordinación deficiente de mano - ojo
- Desinterés por leer o ver objetos distantes

Es posible que sea necesaria una visita a un oftalmólogo si un niño presenta los síntomas anteriores.

La salud ocular es fundamental para el desarrollo de nuestros niños.

# Mayo 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.

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

**1. ¿A cuántas pulgadas de los ojos del niño deberían estar las pantallas?**

- a. 6-12
- b. 12-18
- c. 18-24
- d. 24-30

**2. ¿Es necesario precalentar una parrilla durante \_\_ minutos antes de cocinar?**

- a. 5-10 minutos
- b. 10-15 minutos
- c. 15-20 minutos
- d. 20-25 minutos

**3. Los ácidos grasos omega-3 presentes en el pescado pueden prevenir la sequedad ocular.**

- a. Verdadero
- b. Falso

**4. Las proteínas como los huevos y los frutos secos, no ayudan a equilibrar la dieta de un niño.**

- a. Verdadero
- b. Falso

**5. Las fresas tienen un alto contenido de \_\_\_\_.**

- a. Vitamina C
- b. Vitamina D
- c. Omega-3
- d. Zinc

**6. Se puede compostar carne y productos lácteos.**

- a. Verdadero
- b. Falso

**7. Se puede reducir la huella de carbono comprando productos locales.**

- a. Verdadero
- b. Falso

**8. Si uno tiene problemas con las compras impulsivas, ¿qué se debe hacer?**

- a. Llevar siempre una tarjeta de crédito.
- b. Comprar al estar aburrido.
- c. Hacer una lista de la compra.
- d. No esperar 24 horas.

**9. Al asar a la parrilla, mantenga la parrilla destapada tanto como sea posible.**

- a. Verdadero
- b. Falso

**10. Las señales de advertencia de problemas de visión incluyen:**

- a. Frotarse los ojos
- b. Sensibilidad a la luz
- c. Entrecerrar los ojos
- d. Todas las anteriores

**11. La temperatura de la parrilla debajo de la tapa debe alcanzar \_\_ grados.**

- a. 800
- b. 700
- c. 600
- d. 500

**12. Se recomienda no ir de compras cuando uno está aburrido para limitar las compras impulsivas.**

- a. Verdadero
- b. Falso

**13. Si el viento sopla fuerte, la temperatura de una parrilla de gas aumentará.**

- a. Verdadero
- b. Falso

**14. ¿Qué dos colores se mezclan para hacer una buena composta?**

- a. Rojo y café
- b. Café y verde
- c. Verde y rojo
- d. Café y negro

**15. Consumir productos de temporada ayuda a apoyar a los agricultores locales.**

- 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](http://www.acdkids.org)**