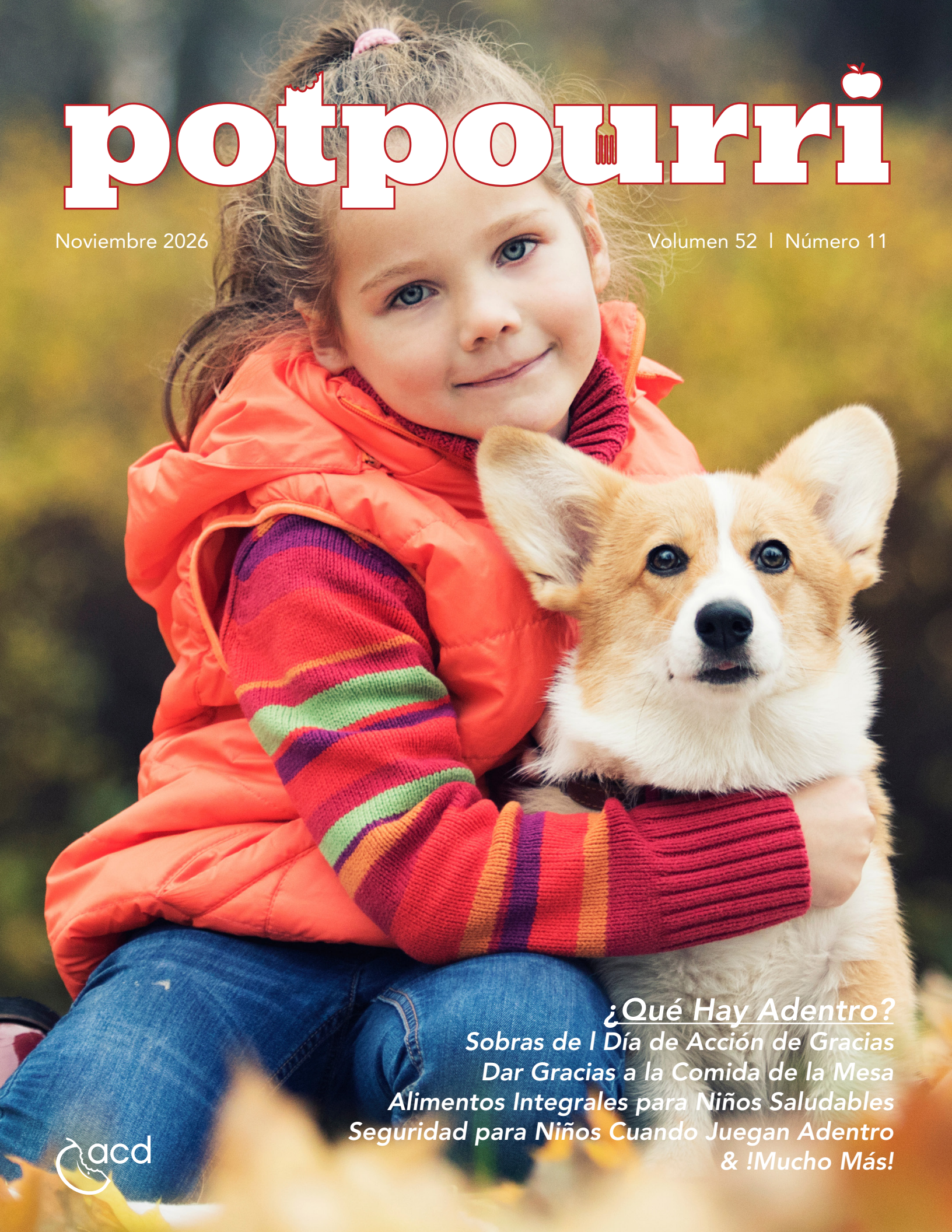
potpourri

Noviembre 2026

Volumen 52 | Número 11



¿Qué Hay Adentro?

Sobras de l Día de Acción de Gracias
Dar Gracias a la Comida de la Mesa
Alimentos Integrales para Niños Saludables
Seguridad para Niños Cuando Juegan Adentro
& !Mucho Más!

acd

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

MICHIGAN
P.O. Box 1491; East Lansing, MI 48826
3496 E. Lake Lansing Rd., Suite 150
East Lansing, MI 48823
Teléfono: 800-234-3287 o 517-332-7200
Fax: 517-332-5543
Correo electrónico: mifrontdesk@acdkids.org

ILLINOIS
P.O. Box 7130; Westchester, IL 60154-7130
4415 Harrison St., Suite 535
Hillside, IL 60162
Teléfono: 800-284-5273 or 708-236-0863
Fax: 708-236-0872
Correo electrónico: Illinois@acdkids.org

COLABORADORES DE POTPOURRI
Amanda Gerrity
Nicolás Gisholt
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 (incluídas 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 braile, 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



A medida que llega noviembre y entramos en la temporada de acción de gracias, mi corazón se llena de gratitud por cada uno de ustedes. Cada día, abren sus puertas y sus corazones para nutrir a la próxima generación. Su dedicación no solo ayuda en su crecimiento intelectual, sino también el bienestar físico de los niños bajo su cuidado.

Cuando pensamos en la gratitud en esta época del año, naturalmente pensamos en momentos con familia, experiencias que compartimos y comida reconfortante. En la atención a la infancia temprana, la comida es mucho más que sustento. Es amor, consuelo y el combustible esencial que impulsa el aprendizaje temprano y el crecimiento saludable.

A través de su participación en el CACFP, usted hace mucho más que servir botanas y comidas. Está creando hábitos de salud y nutrición que durarán toda la vida. Se asegura de que los niños reciban comidas equilibradas, saludables y deliciosas todos los días. Equilibrar los patrones de comidas del CACFP mientras se atiende a niños exigentes y se manejan rutinas diarias ocupadas no es tarea fácil, sin embargo, usted lo maneja con gracia, creatividad y esmero.

Este mes, expresamos nuestro agradecimiento por nuestras comunidades y familias, y tomando un momento para expresar nuestro más profundo agradecimiento hacia usted, les digo de corazón, ¡muchas gracias!

Denise Meyer

Denise Meyer
Directora Ejecutiva

CONTENIDO

3. Recetas del Mes
Sobras del Día de Acción de Gracias

4. Comidas & Menús
Requisitos del CACFP & Una Semana Llena de Ideas

5. Gratitud en la Mesa
Dar Gracias y De Dónde Viene la Comida

6. Nutrición del ACD
Alimentos Integrales para Niños Saludables
Macarrones con Queso de las 3 Cs

7. Consejos para Ahorrar Dinero
Trucos para Ahorrar en Noviembre

8. Guía ACD's para...
Comidas Reconfortantes... y Saludables

9. Actividades
Manualidades & Libros

10. Seguridad Infantil
Seguridad para Cuando los Niños Juegan Adentro

11. Exámen Potpourri



Imagenes: (portada) Adobe Stock Image | (contraportada & arriba): Adobe Stock Image

¡Recetas con Sobras del Día de Acción de Gracias!

¡Recetas saludables para aprovechar el pavo del Día de Acción de Gracias que a los niños les encantarán!

Sopa de Pavo (Instant Pot o en la Estufa)

6 porciones
cookincanuck.com



Ingredientes
2 cucharaditas de aceite de oliva
1/2 cebolla amarilla picada
2 zanahorias grandes cortadas en medias lunas
2 tallos de apio grandes picados
3 dientes de ajo picados
1 cucharada de salvia fresca picada
1 cucharada de romero fresco picado
1 cucharada de tomillo fresco picado
1/4 cucharadita de sal kosher
1/4 cucharadita de pimienta molida
7 tazas de caldo de pavo o pollo
2 tazas de fideos integrales crudos (noodles)
1 libra de pavo cocido picado (o pollo), mezcla de carne blanca y oscura (4 tazas)
3 cucharadas de perejil picado

Instrucciones

Instant Pot:

- Configure el Instant Pot en el modo "Saute". Añada el aceite de oliva. Incorpore las cebollas y cocine hasta que comiencen a ablandarse, de 3 a 4 minutos.
- Agregue las zanahorias y el apio, y cocine hasta que las verduras comiencen a ablandarse, de 2 a 3 minutos.
- Incorpore el ajo, la salvia, el romero, el tomillo, la sal y la pimienta. Cocine durante 1 minuto.
- Agregue el caldo de pavo o pollo. Configure la olla Instant Pot en alta presión en modo Manual. Reduzca el tiempo a 5 minutos. Tomará aproximadamente 15 minutos para alcanzar la presión.
- Una vez que expire el tiempo, deje que la presión se libere de forma natural durante 10 minutos. Libere la presión manualmente.
- Presione el botón "**Saute**" una vez que el caldo esté hirviendo, agregue los fideos y el pavo picado. Cocine hasta que los fideos estén tiernos, aproximadamente 6 minutos.
- Apague el Instant Pot y agregue el perejil. Sirva su sopa.

Instrucciones en la Estufa:

- Caliente el aceite de oliva en una cacerola grande antiadherente. Añada la cebolla y cocine hasta que comience a ablandarse, de 3 a 4 minutos.
- Agregue las zanahorias y el apio, y cocine hasta que las verduras comiencen a ablandarse, de 2 a 3 minutos.
- Incorpore el ajo, la salvia, el romero, el tomillo, la sal y la pimienta. Cocine durante 1 minuto.
- Agregue el caldo de pavo o pollo. Caliente hasta que hierva y luego cocine a fuego lento durante 15 minutos.
- Aumente el fuego para que la sopa hierva suavemente. Incorpore los fideos y el pavo picado. Cocine hasta que los fideos estén tiernos, de 6 a 7 minutos.
- Retire del fuego y agregue el perejil. Sirva la sopa

Vegetal **Carne/Sustituto de Carne** **Grano**

Roles de Lasagna con Sobras de Pavo

12 porciones
cookincanuck.com



Ingredientes
12 láminas de lasaña de trigo integral
2 cucharaditas de aceite de oliva
1 cebolla amarilla pequeña picada
2 dientes de ajo picados
14 oz de pavo o pollo sobrante en cubos, mezcla de carne clara y oscura
1 1/2 tazas de espinaca fresca en trozos
12 oz de queso cottage bajo en grasa
1/2 taza de queso parmesano finamente rallado, dividido
1/2 cucharadita de nuez moscada molida (opcional)
1/2 cucharadita de sal kosher al gusto
1/2 cucharadita de pimienta negra
2 1/4 tazas de salsa de tomate (su favorita)

Instrucciones

- Precaliente el horno a 425 F.
- Hierva una olla grande con agua salada. Agregue la lasaña y cocínela hasta que esté apenas tierna. Escúrralas, enjuáguelas suavemente con agua fría y colóquelas sobre papel toalla,

continúa en la página 9

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 Pan Tostado con Canela y Pasas 2. Mango 3. Leche	1. Huevos Revueltos c/WG Tortilla de Maíz 2. Piña 3. Leche	1. WG Muffin de Manzana y Salvado 2. Arándanos*** 3. Leche	1. Yogurt c/WG Pan Tostado 2. Papaya 3. Leche	1. Panqueques Buckwheat 2. Sandía 3. Leche
ALMUERZO/CENA 1. MT 2. GN/BP 3. VG 4. FT OR VG 5. MK	1. Albóndigas de Pavo 2. WG Spaghetti 3. Calabaza Amarilla 4. Mandarinas 5. Leche	1. Burrito de Pollo y Frijoles Negros 2. WG Tortilla 3. Calabaza Rallada 4. Mango 5. Leche	1. Empanada de Salmón 2. WG Rol 3. Chirivías Asadas 4. Puré de Manzana 5. Leche	1. Pimientos Rellenos de Carne/Vegetales 2. Arroz Integral 3. Pimientos Verdes & Tomates 4. Peras 5. Leche	1. Pasta con Garbanzo & Queso 2. WG Rotini 3. Nabo Asado 4. Melón Honeydew 5. Leche
BOTANAS 1. MT 2. GN/BP 3. FT 4. VG 5. MK	1. Queso en Cubitos*** 2. WG Galletas Saladas 3. Kiwi 4. Guisantes Dulces 5. Leche	1. Puré de Frijoles Blancos 2. WG Pita 3. Fresas 4. Palitos de Jícama 5. Leche	1. Yogur Griego 2. WG Galletas Saladas 3. Frambuesas 4. Mini Zanahorias*** 5. Leche	1. Pavo Rebanado 2. WG Tortilla 3. Arándanos*** 4. Espárragos 5. Leche	1. Queso Cottage 2. WG Cereal 3. Manzanas 4. Rábano Rebanado 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:

Reclamación final de septiembre 2026 vence: 23 de noviembre de 2026 (lunes)

- **CENTROS: Todas las reclamaciones requieren documentación de respaldo antes de ser enviadas al estado para el reembolso. Sin documentación = no hay reembolso.**
- 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

Dar Gracias en la Mesa: Gratitud & el Origen de la Comida

El Día de Acción de Gracias es una oportunidad maravillosa para ayudar a los niños a explorar la gratitud en la mesa. Para los proveedores de cuidado infantil, las conversaciones durante las comidas pueden ir más allá de lo que hay en el plato y fomentar que los niños piensen en el origen de sus alimentos y en las muchas personas involucradas en llevarlos hasta ellos.

Los niños pequeños pueden entender mejor la gratitud a través de ejemplos simples y cotidianos. Haga preguntas como: ¿De dónde crees que vino esta manzana? ¿Quién ayudó a traer nuestra leche a la mesa? ¿Por qué o por quién quieres dar gracias por la comida de hoy? Estas conversaciones ayudan a los niños a relacionar los alimentos con las granjas, los jardines, los animales, los trabajadores, las familias y las comunidades.

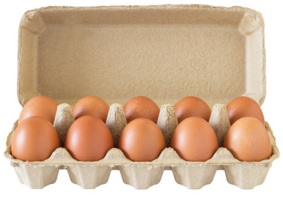
SIGA EL PROCESO DE LA COMIDA

Siga el Proceso de la Comida:
Elija uno o dos alimentos de una comida de Acción de Gracias o de un menú estacional y explore el proceso de cómo llegaron a su mesa.

Por ejemplo:

- **Las calabazas y calabacines comienzan como plantas cultivadas en granjas**.
- **Las manzanas crecen en los árboles y se recogen antes de llegar a las tiendas o cocinas**.
- **Las papas crecen bajo tierra y se cosechan del suelo**.
- **La leche proviene de las granjas lecheras antes de ser procesada y entregada.**
- **Las verduras pueden venir de granjas locales, huertos o regiones de cultivo de todo el país**.

Este también es un excelente momento para introducir a los niños en la idea de que los alimentos no aparecen simplemente en los estantes de supermercado. Agricultores, productores, conductores de camiones, trabajadores de supermercados y muchos otros desempeñan un papel en el recorrido de los alimentos.





- Fuentes: superhealthykids.com | farmtoschool.org
- Imagen: Adobe Stock Images

FORMAS DE PRACTICAR GRATITUD

Formas Sencillas de Practicar la Gratitud:
Incorpore estas ideas en sus actividades de Acción de Gracias**:**

Empiece una conversación titulada "¡Gracias, Comida!". Invite a los niños a nombrar un alimento que disfruten y a una persona o grupo que haya ayudado a llevarlo a la mesa.

Explore los alimentos de temporada. Permita que los niños toquen, huelan y hablen sobre alimentos como manzanas, camotes, calabazas y arándanos.

Reduzca el desperdicio de alimentos. Enseñe a los niños a tomar porciones adecuadas y a apreciar la comida que se les sirve.

Comparta en la mesa. Brinde a cada niño la oportunidad de expresar algo que aprecie, ya sea un alimento favorito, un amigo, un familiar o una actividad especial.

La gratitud en la mesa no necesita ser complicada. Al ayudar a los niños a comprender los orígenes de sus alimentos y a reconocer a las personas relacionadas con ellos, los proveedores de cuidado infantil pueden convertir las comidas de Acción de Gracias en oportunidades significativas de aprendizaje, apreciación y conexión.



Alimentos Integrales para Niños Sanos

Probablemente haya oído que consumir alimentos integrales es clave para una dieta saludable. Pero, ¿qué son los "alimentos integrales" y por qué son importantes?

Se define a un alimento integral como aquel que no ha perdido ninguna de sus características naturales ni se le han añadido sustancias artificiales.[1] En otras palabras, un alimento sin procesar. Cuando un alimento se mantiene en su forma completa y sin procesar, conserva más nutrientes. Tome como ejemplo el arroz integral. Como el arroz integral es un alimento entero, contiene cuatro veces más fibra que el arroz blanco, que se procesa para quitarle la cáscara exterior, donde se almacenan muchos nutrientes.



Consumir alimentos integrales como frutas y verduras enteras, cereales integrales, legumbres, lácteos, frutos secos, semillas y proteínas animales puede proporcionar una amplia variedad de nutrientes, los cuales son fundamentales para el crecimiento y desarrollo saludable de los niños. Sin embargo, esto no significa que todos los alimentos procesados carezcan de nutrientes. Las mini zanahorias, los frijoles enlatados y los cereales integrales con bajo contenido de azúcares añadidos se consideran alimentos procesados, ¡pero siguen estando llenos de nutrientes! Estos alimentos procesados son opciones rápidas, fáciles y saludables para ofrecer a los niños en crecimiento.

CONSEJO: Enjuague los frijoles enlatados para eliminar aproximadamente el 40% de su sodio.



Por otro lado, los alimentos altamente procesados a menudo carecen de muchos nutrientes y, al mismo tiempo, contienen grandes cantidades de sodio, grasas no saludables, azúcares añadidos y colorantes y saborizantes artificiales. Una dieta compuesta mayormente por alimentos altamente procesados se ha relacionado con la obesidad, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y más.

Si desea incorporar más alimentos integrales en su menú, considere estos sencillos cambios:

- **Purés de manzana endulzados y coloreados artificialmente > Manzana**
- **Papas fritas muy saladas > Semillas ligeramente saladas**
- **Tubos de yogur endulzado > Yogur griego natural mezclado con fruta**

Para un menú lleno de una amplia variedad de nutrientes, concéntrese en servir alimentos integrales en lugar de aquellos altamente procesados cuando sea posible.

[1] "Whole Food." Cambridge Dictionary. https://dictionary.cambridge.org/us/dictionary/english/whole-food

Imagenes: Adobe Stock Image | canva.com

Mac & Cheese de las 3 C

Nada es sinónimo de comodidad como el mac & cheese, y esta receta incluye las 3 C: Queso Cheddar, Queso Cottage y Coliflor para más proteína y fibra. ¡Bonus: una porción de 1 taza brinda 2 oz de granos equivalentes, 2 oz de carne/sustituto de carne y 1/2 taza de vegetales!

Rinde 4 raciones de 1 taza

Ingredientes:
8 onzas de macarrones integrales, sin cocinar
1 taza de queso cottage
2 tazas de coliflor cocida
1/2 taza de leche 2% de grasa
1/4 cucharadita de sal
1/8 cucharadita de pimienta
1/8 cucharadita de ajo en polvo
1/8 cucharadita de cebolla en polvo
2 cucharaditas de maicena
1 taza de queso cheddar fuerte, rallado a mano





Instrucciones:
1. Cocine los macarrones integrales en agua hasta que estén al dente. Escúrralos y sepárelos para usarlos más tarde.
2. En una licuadora, agregue el queso cottage, la coliflor, la leche, los condimentos y la maicena hasta que quede suave.
3. Agregue la salsa mezclada a la olla para cocinar la pasta (sin la pasta todavía).
4. Agregue el queso rallado y caliéntelo a fuego medio-bajo hasta que se derrita, luego reduzca a fuego lento.
5. Añada la pasta cocida a la olla con la salsa y revuelva.

Opcional: Si la salsa está demasiado espesa, agregue 1-2 cucharadas de leche para diluirla.

Información nutricional (porción 1 taza): 400 calorías, 13 gramos de grasa, 50 gramos de carbohidratos, 7 gramos de fibra, 25 gramos de proteína



Trucos para Ahorrar en Noviembre



A medida que los días se acortan y se aproxima la temporada de vacaciones, noviembre presenta oportunidades únicas para que los proveedores de cuidado infantil reduzcan los costos operativos y preserven sus resultados económicos.

Aproveche las Ofertas de Black Friday y el Cyber Monday: Noviembre es la temporada de compras por excelencia para obtener grandes descuentos. Haga un inventario de los artículos de uso frecuente, como materiales de arte y manualidades, juguetes educativos, productos de limpieza y de oficina. Muchos minoristas importantes y distribuidores mayoristas ofrecen grandes descuentos durante todo noviembre. Comprar al por mayor le permitirá ahorrar dinero durante gran parte del próximo año.

Optimice la Eficiencia de Energía Antes de que Llegue el Invierno: Los costos de calefacción a menudo aumentan a medida que las temperaturas bajan. Antes de que el clima frío se establezca por completo, realice una mini auditoría energética. Instale termostatos programables para reducir las temperaturas durante las horas en que los espacios están cerrados, selle las puertas y las ventanas para evitar corrientes de aire, y reemplace los filtros del HVAC para mantener los sistemas funcionando de manera eficiente.

Adopte el Aprendizaje Gratis y Estacional: Evite las costosas manualidades comerciales y los kits de currículum este mes. El paisaje natural de noviembre ofrece materiales educativos gratuitos e interminables. Organice actividades al aire libre de recolección de hojas, manualidades con piñas y caminatas por la naturaleza. También puede asociarse con granjas locales o supermercados para recibir donaciones de calabazas para juegos sensoriales y experimentos científicos.

■ Fuente: childcareaware.org

Comidas Reconfortantes... Y Saludables

Cuando las temperaturas bajan y llega la temporada de fiestas, los alimentos reconfortantes a menudo ocupan un lugar central. Sopas calientes, guisos, platos al horno y comidas abundantes pueden ayudar a que los niños se sientan satisfechos y cómodos. ¿La buena noticia? Los proveedores de cuidado infantil pueden mantener las comidas favoritas y familiares en el menú mientras agregan ingredientes nutritivos.

Piense en "Añadir," No "Eliminar"

Pensar saludable no significa eliminar los alimentos favoritos de los niños. En cambio, busque maneras de añadir verduras, frutas, cereales integrales y alimentos ricos en proteínas a las comidas familiares.

La comida reconfortante puede ser nutritiva, familiar y comerse caliente

Cambios a Comidas Favoritas para Hacerlos Saludables

Pruebe estas ideas según la estación:

- **Mac & Cheese:** Agregue brócoli, chicharos, coliflor o puré de calabaza moscada.
- **Puré de papas:** Mezcle con camote o coliflor para obtener más color y nutrientes.
- **Sopa de fideos con pollo:** Llénela de zanahorias, apio, maíz, chicharos y otras verduras.
- **Chili:** Agregue frijoles adicionales, tomates, pimientos, maíz o camote en cubos.
- **Espagueti:** Sirva pasta integral y añada verduras finamente picadas a la salsa.
- **Pastel de carne:** Mezcle zanahorias ralladas, calabacín o champiñones finamente picados.
- **Shepherd´s pie:** Coloque capas de carne magra y verduras bajo puré de papas o camote.
- **Pollo al horno:** Sírvalo con camote asado y manzanas con canela.
- **Avena:** Cubra con manzanas, peras, duraznos o arándanos y frambuesas calientes y agregue canela para dar sabor.
- **Sándwich de queso a la parrilla y sopa de tomate:** Utilice pan integral y sirva una sopa rica en verduras para acompañarlo.

Consejo para Comida Reconfortante

Los niños pueden estar más dispuestos a probar un nuevo ingrediente cuando se sirve junto con un alimento favorito y familiar. Comience con pequeñas cantidades y continúe ofreciendo nuevos alimentos con el tiempo.



Destacar Alimentos de Temporada

Noviembre y diciembre son meses perfectos para resaltar la calabaza, camotes, manzanas, peras, y zanahorias. Asar las verduras puede resaltar su dulzura natural, mientras que sopas, guisos y cazuelas facilitan la incorporación de una variedad de ingredientes.

Esta temporada, lleve alimentos reconfortantes y saludables a la mesa. Con unos pocos cambios sencillos, las comidas familiares pueden convertirse en platos coloridos y nutritivos que ayudan a los niños a disfrutar de los sabores del otoño y el invierno.



■ Fuente fns.usda.gov ■ Imagenes: Adobe Stock Images

Manualidad de Pavo en Olla de Terracotta





MATERIALES

- **Maceta de terracotta**
- **Arcilla que se seca al aire**
- **Pintur para acrílica (café)**
- **Fieltro para manualidades (naranja, amarillo, verde, café)**
- **Listón**
- **Tijeras**
- **Ojos movibles**
- **Pegamento caliente**

PASO 1

Moldee una pequeña cantidad de arcilla en una bola para crear la cabeza. Déjela a un lado para que se seque.

PASO 2

Pinte la maceta y la cabeza de arcilla con la pintura café.

PASO 3

Trace y corte plumas, patas y un pico de los diferentes colores de fieltro.

PASO 4

Ensamble el pavo. Usando pegamento caliente, pegue la cabeza al cuerpo (olla), las plumas en la espalda. También pegue los ojos móviles, los pies y el moño.

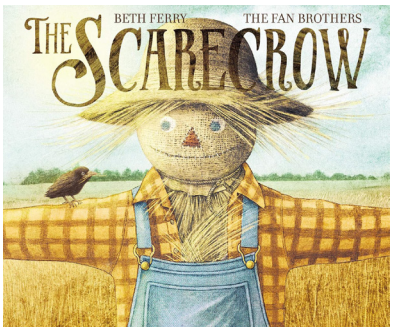
- Fuente: alittlecraftinyourday.com
- Imagenes: alittlecraftinyourday.com

Sobras del Dia de Accion de Gracias - continuación de la página 3

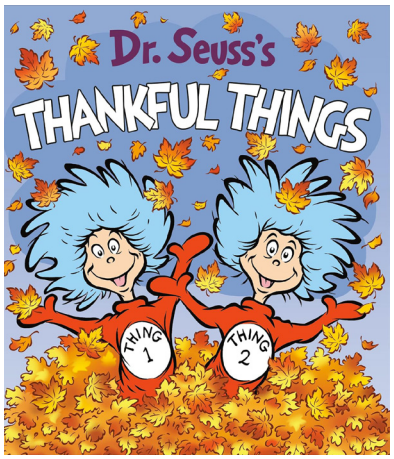
- y saltéelo por 30 segundos adicionales.
- Agregue el pavo (o pollo) picado y caliéntelo hasta que esté tibio. Transfiera a un tazón grande y mézclelo con la espinaca.
- Haga puré o licúe el queso cottage en un procesador de alimentos o licuadora.
- Incorpore el queso cottage, 1/4 de taza de queso parmesano, nuez moscada, sal y pimienta a la mezcla de pavo.
- Coloque unas cuantas láminas de lasaña sobre una tabla de cortar. Extienda 3 cucharadas colmadas de la mezcla de pavo a lo largo de cada lámina. Comenzando por un extremo corto, enrolle firmemente la lámina de lasaña con el relleno.
- Prepare un molde para hornear de 9 por 13 pulgadas untando 1 taza de salsa de tomate en el fondo. Coloque las láminas de lasaña. Repita con las demás láminas de lasaña y el relleno restante.
- Extienda 1½ tazas adicionales de salsa de tomate encima y espolvoree con el queso parmesano restante.
- Cubra con papel aluminio y hornee durante 20 minutos. Retire el papel aluminio y hornee durante 10 minutos adicionales, o hasta que el queso se derrita. Saque del horno y deje enfriar durante 10 minutos antes de servir.

Vegetal **Carne/Sustituto de Carne** **Grano**

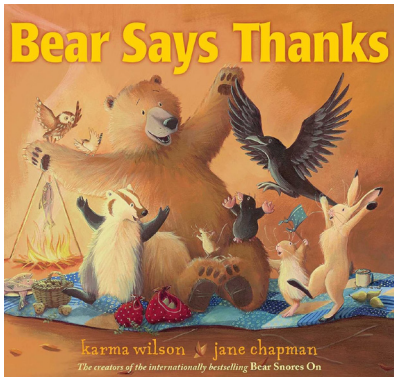
¡Tenemos tanto por qué agradecer! Desde las amistades hasta la comida, estos libros de otoño y de Acción de Gracias para niños son perfectos.



The Scarecrow
por Beth Ferry (Autora), Eric Fan (Ilustrador), Terry Fan (Ilustrador)



Dr. Seuss's Thankful Things
por Dr. Seuss (Autor, Ilustrador)



Bear Says Thanks
por Karma Wilson (Autora), Jane Chapman (Ilustradora)

- **Libros:** amazon.com

LIBROS

ESPACIOS SEGUROS, CARAS FELICES: Seguridad Cuando Juegan Adentro

Los niños pasan una cantidad significativa de tiempo explorando, trepando, gateando y jugando en espacios interiores. Para los proveedores de guarderías en el hogar, crear un ambiente seguro significa mirar más allá de los peligros evidentes y revisar los objetos cotidianos con los que los niños pueden interactuar de maneras inesperadas. Una rápida revisión de seguridad de cada habitación puede ayudar a prevenir caídas, quemaduras y otras lesiones.

MIRE EL ESPACIO COMO SI FUERA UN NIÑO

Póngase a la altura de un niño y observe la habitación. ¿Qué pueden alcanzar, tirar, trepar o llevarse a la boca? Este sencillo ejercicio puede revelar peligros que para los adultos pueden pasar desapercibidos.

PELIGROS COMUNES QUÉ REVISAR CUANDO JUEGAN ADENTRO

AREA	QUE ES LO QUE BUSCA	REVISION DE SEGURIDAD
MUEBLES	Cómodas, estanterías, televisiones, repisas	Fije los muebles que puedan caerse; coloque los objetos más pesados en los estantes inferiores.
CORDONES	Cuerdas de persianas, cables eléctricos, cargadores de teléfono	Mantenga los cordones y cables fuera de su alcance y asegurados; utilice cubiertas de ventanas sin cordones siempre que sea posible.
ELECTRICIDAD	Enchufes, barra multi-enchufes, cargadores	Utilice una protección adecuada para los enchufes y mantenga los dispositivos eléctricos y los cables fuera del alcance de los niños.
VENTANAS	Ventanas, pantallas, persianas	Mantenga los muebles alejados de las ventanas; asegure las cortinas y limite el acceso.
OBJETOS PEQUEÑOS	Monedas, baterías, imanes, objetos para oficina	Revise regularmente los pisos y las superficies bajas en busca de riesgos de asfixia.
PUERTAS	Puertas exteriores, baños, bodegas de almacenamiento	Utilice medidas de seguridad adecuadas para niños y mantenga aseguradas las áreas restringidas.
SUELOS	Alfombras, desorden, derrames	Elimine los riesgos de tropiezo y limpie los derrames de inmediato.

NO SE OLVIDE DEL PELIGRO DE LOS MUEBLES

Los muebles pueden convertirse en una estructura para trepar en segundos. Los niños pueden subirse a libreros, mesas, sillas o cómodas. Asegure los muebles altos o inestables a la pared siempre que sea posible. Mantenga los juguetes y los objetos de uso frecuente al alcance de la mano para que los niños estén menos tentados a trepar.



MANTENGA LOS CORDONES FUERA DEL ALCANCE

Los cables y cordones pueden crear riesgos de estrangulamiento y jalones. Mantenga los cables eléctricos, cargadores y cordones de las cortinas fuera del alcance y asegurados. Evite colocar cunas o muebles cerca de cordones de ventana accesibles.

LA SEGURIDAD CAMBIA SEGUN CRECEN LOS NIÑOS

Una habitación que es segura para un bebé puede no ser segura para un niño pequeño activo. A medida que cambian la movilidad y las habilidades de los niños, es necesario reevaluar el entorno. Revisiones de seguridad regulares, y observar su hogar desde la perspectiva de un niño, pueden ayudar a que cada habitación sea un lugar más seguro para aprender y jugar.

CONSEJO DE SEGURIDAD

Haga de la revisión de seguridad en interiores parte de su rutina diaria de apertura. Observe los suelos, los muebles, los cables, los enchufes, las ventanas y los objetos pequeños antes de que los niños comiencen a jugar.

■ Fuente: cpsc.gov ■ Imagen: esfi.org

Noviembre 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. ¿Enjuagar los frijoles enlatados puede eliminar __ de su sodio?
a. 10%
b. 25%
c. 40%
d. 65%

2. ¿Qué se puede añadir al puré de papas para dar color y nutrientes?
a. Colorante alimentario
b. Coliflor
c. Camote
d. Tanto B como C

3. Asar vegetales puede resaltar su dulzura natural.
a. Verdadero
b. Falso

4. Las papas crecen en árboles.
a. Verdadero
b. Falso

5. Las revisiones de seguridad en interiores deben realizarse mensualmente.
a. Verdadero
b. Falso

6. ¿Qué alimento se puede añadir a la avena para darle dulzura natural?
a. Jugo
b. Stevia
c. Jarabe de maíz
d. Manzanas

7. Un alimento integral es un alimento procesado.
a. Verdadero
b. Falso

8. Los agricultores, conductores de camiones y trabajadores de supermercados pueden desempeñar un papel en llevar la comida a la mesa.
a. Verdadero
b. Falso

9. Todos los alimentos procesados carecen de nutrientes.
a. Verdadero
b. Falso

10. ¿Cuál es una forma de practicar la gratitud a la hora de comer?
a. Tomar más comida de la necesaria
b. Tirar las sobras
c. Hablar sobre de dónde viene la comida
d. Saltarse comidas

11. Los alimentos reconfortantes no pueden ser saludables.
a. Verdadero
b. Falso

12. ¿Cuál es una buena manera de reducir las lesiones relacionadas con los muebles?
a. Colocar los juguetes en estantes altos
b. Anclar muebles altos o inestables
c. Animar a los niños a trepar los muebles
d. Mover los muebles más cerca de las ventanas

13. Una dieta compuesta principalmente por alimentos altamente procesados se ha relacionado con la obesidad, la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, cáncer y más.
a. Verdadero
b. Falso

14. Los cables son seguros siempre que no estén conectados a un enchufe.
a. Verdadero
b. Falso

15. ¿Qué es una parte importante de una revisión diaria de seguridad en interiores?
a. Revisar solo la cocina
b. Buscar cables, desorden, objetos pequeños y otros peligros
c. Mover los juguetes a estantes altos
d. Revisar la habitación solo una vez al mes

Imagen: Adobe Stock Images

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