

potpourri

Noviembre 2022

Volumen 48 | Número 11





La Asociación para el Desarrollo de Niños enseña a padres de familia y a proveedores de cuidado infantil sobre la nutrición para promover el desarrollo de niños e inculcarles hábitos alimentarios saludables de por vida.

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@acdkids.org

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

Diseño gráfico, redacción y evaluación de recetas
Oke Agahro

Traducción al español
Nicolas Gisholt

Edición
Val Crafts

Contribuciones Extra
Allison Stock, R.D.

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. 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. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Este proyecto se financia al menos en parte con fondos del USDA a través del Departamento de Educación de Michigan o la Junta de Educación del Estado de Illinois.

ÍNDICE

- 2** Recordatorios de ACD
- 3** Recetas Favoritas del Mes
Recetas sabrosas "Thanksvegnas"
- 4** Comidas y Menús
Requisitos de CACFP e ideas para una semana
- 5** En las Plantas Está el Secreto
Los beneficios de salud de una dieta de plantas
- 6** Cocinando con ACD
La guía de ACD para comidas para la diabetes
- 7** Página de Actividades
- 8** Receta del Mes
Panecillo de Calabaza Vegano
- 9** Prepare a su Niño a "atrasarse en el tiempo"
Consejos para facilitar adaptación al nuevo horario
- 10** Ayude a los Niños a Explorar con Seguridad
Consejos de Seguridad y Protección
- 11** Prueba de Potpourri
- 12** Calendario Mensual



RECORDATORIOS DE ACD

Todas las oficinas de ACD estarán cerradas el 11 de noviembre por el día de los veteranos de guerra. Reanudaremos nuestros servicios el 14 de noviembre. Muchas gracias a todos nuestros héroes de guerra por el servicio a nuestro país y por sus sacrificios.

Las oficinas de ACD también estarán cerradas el jueves 24 de noviembre y el viernes 25 de noviembre por causa del día de Acción de Gracias. Nuestros servicios se reanudarán el 28 de noviembre. Les deseamos a usted y sus seres queridos un día festivo con mucha felicidad y salud.

Recuerde que es necesaria una nota de día festivo firmada por los padres si va a pasar tiempo con sus niños en el día de Acción de Gracias.

El horario de verano termina a las 2 a.m. el domingo, 6 de noviembre - recuerde de atrasar su reloj una hora.

EN LA PORTADA: Aiden, a quien le encanta el otoño y estar afuera!

¡Thanksvegano!

Celebra el Mes Mundial Vegano con Estas Recetas Deliciosas

Ensalada de Brocoli Crujiente con Aderezo de Mostaza con Maple

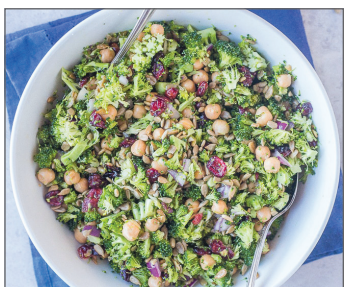
Rinde para 6 personas

- 4 tazas de brocoli cortado
- 1/2 taza (15 onzas) de garbanzos, enjuagados y colados
- 1/2 taza de arándanos secos
- 1/2 taza de semillas de girasol tostadas
- 1/3 taza de cebolla roja picada
- Sal al gusto

Aderezo de Mostaza con Maple:

- 1/3 taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de miel de maple pura
- 1 cucharada de vinagre de cidra de manzana
- 1 cucharadita de mostaza tipo Dijon
- Sal y pimienta al gusto

- Añada todos los ingredientes de la ensalada en la ensaladera hasta que todos se hayan combinado.
- Añada todos los ingredientes del aderezo en un contenedor y mezclélos todos juntos.
- Añada el aderezo a la ensalada y mézclela de nuevo
- Añada sal al gusto (opcional).
- Sírvala inmediatamente o refrigérela máximo 4 días.



Source/Photo: shelikesfood.com

- ✔ Fruta
- ✔ Vegetal
- ✔ Carne/Sustituto de Carne

Pastel Vegano con Hojaldre

Rinde para 6 personas

- 1 hojaldre de congelador, descongelado*
- 1/4 taza de mantequilla vegana
- 1/4 taza de harina multiusos
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla blanca picada
- 1/2 taza de champiñones tipo "baby bella" en rodajas
- 3 tazas de vegetales mixtos congelados
- 1-1/2 tazas de consomé de vegetales
- 1-1/2 tazas de leche sin grasa y sin azúcar
- 1 cucharada de tomillo fresco cortado
- 1 cucharada de salvia fresca cortada
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- Hierbas frescas de decoración (opcional)

- Prenda el horno a 400°F.
- En un sartén grande, derrita la mantequilla y cocine las cebollas y los champiñones hasta que se suavicen, de 5 a 7 minutos.
- Añada el ajo, hierbas, la sal y la pimienta y cocine durante 30 segundos.
- Añada el harina y mezcle todo hasta que se disuelvan (las cebollas y los champiñones deberán estar cubiertos y cremosos).
- Añada el consomé, la leche sin grasa y los vegetales congelados.
- Déjelo al fuego lento hasta que se espese, de 12 a 15 minutos, revolviendo constantemente. Si la mezcla se vuelve muy líquida, déjela al fuego lento más tiempo. Si se vuelve muy espesa, añada más consomé o leche. Tenga en cuenta que el caldo se espesará

según se vaya enfriando.

- Transfiera la mezcla de caldo vegetal a un molde de pastel previamente engrasado.
- Añada la masa del hojaldre arriba del relleno de vegetales.
- Presione las orillas de la masa con un tenedor y corte por lo menos dos aberturas en la parte de arriba del pastel.
- Hornee de 40 a 45 minutos o hasta que el hojaldre se dore y el relleno esté burbujeando.
- Décorelo con finas hierbas (opcional).
- Déjelo enfriar brevemente, para después servirlo tibio.
- Puede guardar sobras del pastel de 3 a 5 días.

(*) El hojaldre marca Pepperidge Farm es vegano.



Source/Photo: cleangreensimple.com

- ✔ Vegetal
- ✔ Carne/Sustituto de Carne

Galletas de Tahini

Rinde para 12 o más personas

- 3/4 taza de tahini* (pasta de ajonjolí)
- 1/2 taza de miel de maple
- 1/2 cucharadita de extracto de almendra o
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 tazas de harina de almendra
- 1/2 cucharadita de canela

Receta continuada en página 8

Los Requisitos de CACFP y una Semana Llena de Ideas

REQUISITOS	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
DESAYUNO 1. Grano/Producto de Pan O Carne/Sustituto de Carne** 2. Fruta o Vegetal 3. Leche	1. GE Pan Francés 2. Ensalada de Fruta 3. Leche	1. GE Avena 2. Arándanos 3. Leche	1. GE Panques de calabaza 2. Puré de manzana 3. Leche	1. GE Pan Tostado 2. Fresas 3. Leche	1. GE Waffles 2. Plátanos 3. Leche
ALMUERZO/CENA 1. Carne/Sustituto de Carne 2. Grano/Producto de pan 3. Vegetal 4. Fruta o Vegetal 5. Leche	1. Pavo 2. GE Rol 3. Patatas dulces 4. Arándanos 5. Leche	1. Frijoles 2. GE Tortillas 3. Aguacate 4. Maíz 5. Leche	1. Champiñones 2. GE Macarrones 3. Vegetales Mixtos 4. Manzanas 5. Leche	1. Pollo 2. Arroz Silvestre 3. Maíz 4. Uvas 5. Leche	1. Huevos 2. Quinoa 3. Espinacas 4. Coles de Bruselas 5. Leche
BOTANAS Para cada botana, escoja dos de los siguientes grupos alimenticios: 1. Carne/Sustituto de Carne 2. Grano/Producto de Pan 3. Fruta 4. Vegetal 5. Leche	1. Bagel 2. Mantequilla de nueces 1. Hummus 2. Rajas de pimiento rojo	1. Queso 2. Galletas de trigo 1. Yogurt Griego 2. Granola	1. Pretzels 2. Crema de maní 1. Arándanos 2. Brocoli	1. Nueces de la India* 2. Piña 1. Almendras* 2. Queso cottage	1. GE Tortilla Totopos 2. Guacamole 1. Graham Crackers 2. Naranjas

(* Esta comida puede causar asfixia en niños de 4 años de edad o menores. (**) Carne/Sust. de carne. puede ser sustituido por grano/producto de pan 3 veces por semana.

ENSALADA DE FRUTA DE PAVO

Media pera
 2 zanahorias pequeñas
 Dos dulces en forma de ojos*
 Pistaches*
 Uvas rojas*
 Uvas verdes*
 Frituras de Platáno
 Pasitas cubiertas de chocolate*
 Plato o charola para servir

- Coloque la pera en el centro de la charola o el plato.
- Con un cuchillo filoso, de las zanahorias corte el pico, las alas y las patas del pavo .
- Añada el pico y las alas usando palillos.
- Coloque las patas del pavo en la parte de abajo del pavo.

- Use el toque de miel para asegurar los ojos al pavo.
- Acomode los pistaches alrededor de la pera.
- Acomode las uvas rojas, seguidas por las uvas verdes, las frituras de plátano, uvas rojas, pasitas de chocolate y uvas verdes.
- Llene las hileras de frutas con fruta extra para que se vea más llena.



Source/Photo: thefirstyearblog.com

✓ Fruta

(* Esta comida puede causar asfixia en niños de 4 años de edad o menores.nnl ENSALADA DE FRUTA DE PAVO



Consejo para Ahorrar Dinero

Aproveche las ofertas de temporada de Black Friday y Cyber Monday. Puede ahorrar muchísimo dinero si planea por adelantado y busca ofertas (en tiendas y en el internet) para cosas que quiera comprar para usted, sus seres queridos y/o negocio.
Referencia: financialgym.com

Consejo de Cocina

Las pechugas de pollo deshuesadas y despellejadas son lo más común pero también las más caras. Para ahorrar dinero, compre un pollo completo y rostícelo o cocínelo a la parrilla. Use las sobras en sopas, ensaladas, consomé casero y en sandwiches. La pechuga tiene menos calorías (140 calorías por cada porción de 3 onzas), comparada con 152 calorías del ala y pierna, que también tienen más zinc, hierro y vitaminas.
Referencia: eatingwell.com

En las Plantas Está el Secreto

Cultiva tu Conocimiento de los Beneficios de una Dieta a Base de Plantas

Dietas a base de frutas, hierbas, plantas y sustitutos de carne, lácteos y pescado se están volviendo cada vez más populares ya que ahora 4 de cada 10 personas lo están haciendo¹.

Una dieta basada en plantas consiste en comer principalmente frutas, vegetales, nueces, granos, semillas, frijoles y legumbres. Comparado con dietas veganas o vegetarianas, las dietas permiten flexibilidad y dejan a uno decidir cuan frecuentemente uno quiere sustituir las fuentes alimenticias animales con las basadas en las plantas.

Llevar una dieta basada en plantas puede mejorar su salud de muchas maneras. Las comidas contienen fibra, vitaminas y minerales que mucha gente en Estados Unidos no tienen como vitamina A, vitamina C y potasio.

Cuando uno aumenta la cantidad de vitaminas, minerales y fibra que contienen las comidas en la dieta de plantas, también ayuda a prevenir enfermedades crónicas y a reducir el colesterol, la presión arterial y el nivel de azúcar. Algunas personas también bajan de peso con este tipo de dieta ya que las comidas ricas en fibra ayudan a sentirse satisfecho sin tener que comer muchas calorías.

Aunque una dieta a base de plantas puede ser muy saludable, no es para toda persona. Niños pequeños necesitan grasa en sus dietas para desarrollo cerebral adecuado. Una dieta a base de planta puede no tener muchas grasas si no se planea cuidadosamente con un profesional registrado en dietética. La deficiencia de hierro puede también ser un factor de riesgo ya que una de las mejores fuentes de hierro proviene de carne animal.

Por último, algunas comidas a base de plantas son procesadas e incluyen altas cantidades de azúcar y sodio, así que le recomendamos lea la etiqueta para saber qué es lo que de verdad tiene la hamburguesa vegetal que se está comiendo.

Las comidas a base de plantas son algo que de seguro podemos añadir a nuestras dietas diarias. También nos permite la flexibilidad que mucha gente busca en la búsqueda a una vida más saludable. **Antes de hacer cualquier cambio de dieta importante, o empezar un suplemento dietético, consulte a un profesional para entender los riesgos y los beneficios.** Referencia: fmi.org



Esta es una versión abreviada de uno de nuestros proveedores. En un Potpourri futuro, escribiremos más a detalle de Kristy Nyhoff y su guardería, Roundabouts Playschool.



SOBRE KRISTY

- **Negocio:** Roundabouts Playschool se estableció en 2017 y está en West Olive, Michigan. Su guardería, junto con otras 4 guarderías del ACD, participaron recientemente en el programa piloto: **"10 Cents a Meal for Michigan's Kids & Farms"** (10 Centavos por Comida para Niños y Granjas de Michigan) - un programa de inversión local donde los proveedores que califican, reciben la misma cantidad donada hasta 10 centavos por comida, para comprar y sembrar frutas, vegetales y legumbres locales.
- **¿Número de niños en la guardería?** 78
- **¿Qué es lo que más les gusta hacer a los niños cuando estás en la guardería?** Se sienten cómodos y como en casa aquí.
- **¿Cuál es el reto más grande como proveedor, y cómo lo enfrentas?** Desde que empezó COVID, contratar personal de alta calidad ha sido el reto más difícil. Trato de solucionarlo al invertir lo más que puedo en la educación de mis maestros. Noventa por ciento del personal están en la escuela - ya sea en un certificado de Desarrollo Infantil o en una licenciatura o grado superior.

SUS FAVORITOS/FAVORITAS:

- **Botanas que sirve a los niños:** Ensalada de fruta para que mezclen con creatividad.
Actividad con los Niños: ¡Fiestas de Baile!
Libro Infantil: "Where the Wild Things Are." (Donde Viven Los Monstruos)

CONSEJO PARA PROVEEDORES DE CUIDADO INFANTIL

- Inviertan en la educación de su personal. También, son momentos difíciles en el campo del cuidado infantil, así que es importante siempre recordar por qué uno está haciendo este tipo de trabajo.

Para saber más de Kristy y su equipo:
www.roundaboutsplayschool.com

Noviembre es el mes de **Mes de Información de la Diabetes**. Conozca los "superalimentos" que debe incluir como parte de una dieta sana si tiene diabetes. **¡Empiécela hoy mismo!**

<p>NON-STARCHY VEGETABLES</p> <p>Full of essential vitamins & minerals that help regulate blood sugar. Choose fresh, frozen or canned vegetables with no added salt or sauce.</p> <p>TRY: ONIONS, SQUASH OR MUSHROOMS</p>	<p>LEAFY GREENS</p> <p>Nutrient-rich, leafy greens will not raise blood sugar & contain antioxidants that protect eyes from diabetic complications.</p> <p>TRY: SPINACH OR KALE</p>
<p>FATTY FISH</p> <p>High in omega-3 fatty acids, fatty fish help you feel full, manage weight & protect your heart against potential complications from diabetes.</p> <p>TRY: SALMON OR SARDINES</p>	<p>NUTS & EGGS</p> <p>Help control diabetes & blood sugar management. Best types for diabetics include cashews, pecans, almonds and walnuts. Although high in healthy fats, eat nuts in moderation.</p> <p>ALSO TRY: BRAZIL NUTS, HAZELNUTS, MACADAMIA NUTS OR PISTACHIOS</p>
<p>SEEDS</p> <p>Certain seeds help lower blood sugar levels and improve blood sugar control. Chia seeds are low in digestible carbs, and have been found to lower blood sugar levels. Flaxseeds can also help improve blood sugar control. Choose ground or grind seeds before eating.</p> <p>TRY: CHIA OR GROUND FLAXSEEDS</p>	<p>NATURAL FATS</p> <p>Are helpful at controlling diabetes. Pure extra-virgin olive oil tops the list containing antioxidants that help reduce inflammation, protect cells and decrease blood pressure.</p> <p>ALSO TRY: COCONUT OIL, AVOCADO OIL, COCONUT MILK OR UNSWEETENED COCONUT CREAM</p>
<p>APPLE CIDER VINEGAR</p> <p>Helps improve insulin sensitivity, lower fasting blood sugar levels & reduce blood sugar response when paired with "carb-rich" meals such as grilled chicken sandwich with baked potato.</p>	<p>SPICES</p> <p>Are powerful tools to help control diabetes. Cinnamon helps regulate blood sugar levels and improve insulin sensitivity. Turmeric also lowers blood sugar levels. Mix turmeric with black pepper to activate the beneficial ingredient curcumin.</p> <p>ALSO TRY: BASIL, ROSEMARY OR SAGE</p>
<p>PROBIOTIC-PACKED DAIRY FOODS</p> <p>Dairy foods such as greek yogurt contain good bacteria called probiotics. Probiotics have been shown to improve gut health which can play a positive role in health conditions such as obesity & diabetes.</p> <p>In studies, greek yogurt was linked to lower systolic blood pressure and lower levels of glucose and insulin resistance.</p> <p>TRY: GREEK YOGURT (PLAIN), KEFIR OR LABNEH</p>	<p>STRAWBERRIES</p> <p>Loaded with antioxidants, strawberries are shown to reduce cholesterol & insulin levels after a meal.</p> <p>ALSO TRY: RASPBERRIES OR BLUEBERRIES</p> <p>SOURCES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • www.bramhealthcare.com • www.healthcentral.com • www.healthline.com • www.prevention.com



A partir del 1ero. de enero de 2023, el ajonjolí será añadido como el noveno elemento alergénico requerido de ser incluido en una etiqueta en los Estados Unidos.

Como parte de la ley FASTER por sus siglas en inglés (Investigación, Tratamiento, Educación y Seguridad contra las Alergias), el ajonjolí formará parte de la lista de los otros ocho más comunes alérgenos: maní/cacahuates, nueces de los árboles, pescado, mariscos, soya, lácteos, huevos y trigo.

Se estima que más de 20% de la población en los Estados Unidos es alérgica al ajonjolí.

Para aquellas personas con alergias, los síntomas varían de leves a severos: urticaria, problemas digestivos, vomito, diarrea, hinchazón, anafilaxia y pérdida de consciencia.

Consulte estas referencias para informarse de este cambio y para consejos sobre cómo prepararse en caso de emergencias:

- Plan de Cuidado y Emergencia para Anafilaxia y Alergia de Comidas www.foodallergy.org
- Educación e Investigación de Alergias Alimenticias
- Fundación de Asma y Alergias de América
- Asociación de Nutrición Escolar
- Entrenamiento de Alérgicos ServSafe

PAVOS DE PIÑONES

Materiales:

Piñones
Feltro naranja
Plumas
Ojos
Pistola de pegamento
Barras de pegamento



- Vaya en un paseo y recoja piñones
- Corte las plumas a la mitad
- Con la pistola de pegamento, añada poco pegamento a las plumas y péguelas en el piñón.
- Coloque los ojos y el pico, hechos con fieltro color naranja con el pegamento.
- ¡Enseñéselo a todos!

Referencia/Photo: apumpkinandaprincess.com

Sugerencia Para Pequeñas Empresas



Junte sus Recursos con Otros Negocios.

Cuando se trata de comprar inventario, materiales y equipo, hay ventajas cuando son muchos en vez de uno. Muchos negocios pueden reducir costos al juntar recursos con otros negocios pequeños. Dependiendo del tamaño y la función del negocio, considere lo siguiente:

Comprar en Grupos: negocien mejores precios para todos, lo cual ayuda a reducir el dinero que se gasta en inventario y materiales.

Asociaciones de Comercio/Redes de Negocios Locales: proporcionan descuentos entre miembros y otros beneficios.

Cooperativas: proporcionan productores pequeños y medianos una ventaja en el mercado, comparten las ganancias al igual que otros descuentos.

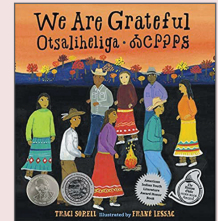
Bibliotecas y Recursos: por una pequeña cuota, estas bibliotecas dan a los miembros acceso a herramientas y equipo de calidad profesional, eliminando, o reduciendo así la necesidad de comprar equipo que solo se va a usar una o dos veces. **Referencia:** moneycrashers.com

ACD's CLUB DE LECTURA

Noviembre es Nativo Americano
¡Mes del Patrimonio!

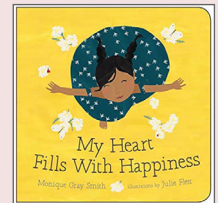
Libros Español - Inglés

PICTURE BOOK We Are Grateful: Otsaliheliga by Traci Sorell



El Cherokee palabra otsaliheliga (oh-jah-LEE-hay-lee-gah) se usa para expresar gratitud. Este libro explora las celebraciones y experiencias Cherokee.

FACIL LECTURA My Heart Fills With Happiness de Monique Gray-Smith



Este libro celebra la felicidad e invita a los niños a pensar acerca de las pequeñas cosas que les brindan alegría.

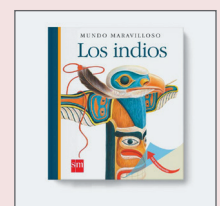
Libros Español - Inglés

LIBRO ILUSTRADO Somos guardianes del agua de Carole Lindstrom



Ganador de la Medalla Caldecott 2021, es la historia de una niña y su abuela que motivan a los lectores a considerar al agua como algo sagrado, tal como lo hacían los Ojibwe, los primeros indios en Norte América.

FACIL LECTURA Los indios by Laura Bour



Un libro para niños y adolescentes sobre los primeros Indios Americanos, su llegada al continente, su interesante idioma, costumbres, tribús y estilo de vida.

- 1/4 cucharadita de cardamomo molido
- 1/4 cucharadita de jengibre molido
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de sal marina
- 1/2 taza de semillas de granada

- Prenda el horno a 350°F.
- Acomode papel encerado en la charola
- En un recipiente grande, mezcle el tahini, la miel de maple y el extracto de almendra hasta tener una masa suave.
- Añada la harina de almendra y, añada la canela, el cardamomo, jengibre, el polvo para hornear y la sal, uniformemente sobre la masa. Use una espátula o cuchara de madera para mezclarlo hasta que esté bien combinado.
- Use una cuchara heladera tamaño 2 cucharadas para moldear la masa.
- Use sus manos para moldearlas en forma de bolas/círculos.
- Coloque las bolas en la charola y presiónelas ligeramente para aplanarlas levemente.
- Añada semillas de granda y hornee durante 15 a 17 minutos o hasta que estén ligeramente doradas en las orillas. Deje que se enfríen durante 10 minutos y después transfíralas a una superficie diferente para que se acaben de enfriar.

(*) Asegúrese que el tahini está suave, no seco o espeso.



Referencia/Photo: loveandlemons.com

- ✔ Fruta
- ✔ Carne/Sustituto de Carne



NO SE OLVIDE: Los padres necesitan firmar una nota de día festivo si van a pasar tiempo con sus niños en el Día de Acción de Gracias. Cualquier pregunta, llame a su Monitor de campo en IL o MI.

Panecillos de Calabaza Veganos

Para todos los cabezas de calabaza que es en lo único que piensan, aquí está una receta llena de vitamina A, de proteína y de fibra, y un sabor dulce irresistible. Si quiere, puede sustituir el huevo de linaza por un huevo normal y no incluir las nueces.

Ingredientes:

- 1 taza de harina común
- 1/2 taza de harina de trigo integral
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato
- 1 cucharadita de canela
- 1/2 cucharadita de nuez moscada
- 1/4 cucharadita de jengibre
- 1 cucharada de semilla de linaza molida
- 2 plátanos medianos, extra maduros
- 3/4 taza de calabaza enlatada
- 1/2 taza de frijoles blancos, enjuagados
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1-1/2 cucharadita de miel de maple
- 1/4 taza de nueces picadas (evítelas si está siguiendo una dieta sin nueces)



Referencia: Allison Stock, R.D.

Rinde: 12 panecillos

- Prenda el horno a 350°F.
- En un recipiente hondo grande, mezcle las harinas, el polvo para hornear, el bicarbonato, la canela, la nuez moscada y el jengibre. Sepárelo.
- Haga un huevo de linaza al combinar las semillas molidas de linaza con 3 cucharadas de agua. Combinélo y deje que se asiente durante 10 - 15 minutos, mezclándolo de vez en cuando.
- En un recipiente diferente, añada el huevo de linaza, los plátanos, la calabaza enlatada, los frijoles blancos, el extracto de vainilla y la miel de maple. Hágalo puré con un tenedor o un procesador hasta que no que queden ningunos grumos.
- Combine los ingredientes secos con los del procesador con una espátula (no los revuelva demasiado). Añada las nueces.
- Ponga la masa en los moldes de los panecillos previamente engrasados/aceitados (la masa rinde para 12 panecillos).
- Hornee durante 20 minutos o hasta que al introducir un palillo en el panque, salga sin masa fresca.
- Deje que los panecillos se enfríen antes de transferirlos a otra superficie más fría para continuar enfriándose.

Información Nutritiva (1 panecillo): 118 calorías, 3.25 g proteína, 19.2 g carbohidratos, 2.8 g fibra, 4.6 g azúcar, 2.3 g grasa

- ✔ Fruta | ✔ Carne/Sustituto de Carne

Prepare a Sus Niños a "Atrasarse en el Tiempo"

El horario de verano acaba a las 2 a.m. el domingo 6 de noviembre de 2022

Estamos en pleno otoño, y eso quiere decir clima más frío, bufandas y guantes, los arboles de colores y para la mayoría de los Estados Unidos, el fin del horario de verano (DST por sus siglas en inglés) cuando se atrasan los relojes una hora.

El "atrasarse" una hora es para algunos adultos algo que no les molesta ya que duermen una hora extra. Pero para los niños el cambio puede ser difícil ya que les cambia la hora de la siesta y su hora de dormir.

Nuestro "reloj" natural corporal - llamado el ritmo circadiano - es regulado por la hormona melatonina la cual induce el sueño en la noche y nos ayuda con nuestros niveles de energía y estado de alerta durante el día.

El DST puede interrumpir este ritmo natural ligeramente y puede ser especialmente difícil para los niños.

Este año, el DST acaba a las 2 a.m. el domingo 6 de noviembre. Estos 6 consejos pueden ayudarle a preparar a sus niños para el cambio.



- 1. Haga cambios leves en el horario de dormir de sus niños ANTES de que acabe el horario de verano DST.** Cambie el horario de siesta y la hora de dormir añadiéndole 30 minutos antes de "atrasarse en el tiempo"; después regrese al horario de antes cuando el tiempo cambie de nuevo. No todo niño va a dormir esos 30 minutos extra, así que prepárese a levantarse más temprano.
- 2. Ajuste las horas de comida después de unos días:** si su niño tiene un horario de comidas fijo, cambie la hora de comida por 10 o 15 minutos cada 3 o 4 días hasta el final del DST. Si su niño no tiene un horario fijo de comida, entonces usted puede ser un poco más flexible decidiendo o no ajustar la hora de la cena.
- 3. Sincronice el "reloj" de su niño de manera natural.** Desayune y cene cerca de una ventana para sincronizar el nivel de emisión de melatonina de sus niños. Un paseo en la mañana cuando hay sol o antes de que anochezca también es bueno, al igual que asegurarse que el cuarto de su niño no tenga mucha luz en la mañana (persianas especiales "blackout" pueden ayudar mucho).
- 4. Limite (o evite) electrónicos o tiempo en pantallas antes de ir a dormirse.** Aunque electrónicos o pantallas es normal que sean parte de la rutina de sus niños, la luz azul de la pantalla afecta a la melatonina haciendo más difícil que el niño pueda quedarse dormido. DST puede ser un buen momento para considerar eliminar electrónicos o pantallas de la rutina de dormir del niño. Si no es posible eliminarlos, termine la rutina 30 minutos antes de la hora de dormir del niño. Muchos de los electrónicos ahora ofrecen un "night shift" (luz nocturna), la cual reduce la luz azul de la pantalla.
- 5. Incorpore más descansos de actividad, si es necesario.** Después del cambio de horario, berrinches o cambios de ánimo pueden ser más frecuentes debido a la falta de sueño. Incorpore más descansos o una siesta extra para ayudar a que los niños se adapten mejor.
- 6. Tenga paciencia.** No cambie nada drásticamente para sobre corregir el horario de sueño de un niño. En pocas semanas, sus cuerpos (y los nuestros) se van a ajustar de manera natural al nuevo horario.

Ayude a sus Niños a Explorar con Seguridad

Noviembre es el Mes de Protección y Seguridad para los Niños

Los niños crecen rápidamente. Durante los años de su desarrollo, aprenden a través de la exploración activa del mundo que les rodea.

Para asegurar que puedan explorar libremente durante esta edad crítica de desarrollo, es importante eliminar posibles peligros de su entorno.

De acuerdo al Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), la causa principal de muerte de niños y adolescentes en los Estados Unidos es accidentes involuntarios como asfixia, caídas, sofocamiento, envenenamiento, ahogamiento, fuegos y accidentes automovilísticos.

Los accidentes de niños son prevenibles algunas veces.

A razón de Mes de Seguridad y Protección de Seguridad para los Niños, a continuación se incluyen seis recomendaciones para ayudar a padres de familia y tutores para mantener un entorno seguro y saludable para los niños.

- **Prepárese para la hora de dormir.** Remueva del área de dormir del bebé todas las telas que sean suaves o esponjosas o estén sueltas. Esto incluye almohadas, colchas, sábanas, cobijas, protectores de contacto, posicionadores de sueño, peluches o cualquier otro producto suave.
- **Use puertas de seguridad.** Aún antes de que el bebé gatee, instale puertas de seguridad en su casa para proteger a bebés curiosos de hacerse daño. Las puertas deben montarse con herramientas y estar solidamente instaladas en la parte superior e inferior de las escaleras.
- **Proteja su Baño.** Para reducir el riesgo de accidentes en el baño, instale alfombras antiresbalantes y seguros para el inodoro. También asegúrese de alejar del acceso del niño los rastrillos de rasurar y medicinas si las tiene en un gabinete. Cuando compre medicinas en la farmacia sin prescripción, asegúrese que estén bien cerradas y guárdelas en un estante fuera del alcance de su niño, o con candado (no junto a su cama por ejemplo). Guarde vitaminas y minerales como el hierro fuera del alcance ya que pueden ser peligrosos, hasta mortales, para los niños.
- **Tenga cuidado con objetos pequeños.** Los objetos pequeños pueden causar que los niños se ahoguen. De manera regular revise que su casa, sobre todo en el piso no hayan objetos pequeños como botones, cuentas, monedas, seguros, canicas, llaves, clips, crayolas, imanes, decoraciones de la ropa de los niños y productos o juguetes con baterías. **Baterías del tamaño de un botón pueden causar daño serio o la muerte si el niño se la llegara a tragar.** Asegúrese siempre que la tapa del control remoto esté cerrada, al igual que de los llaveros, los libros musicales y las tarjetas conmemorativas. Acuérdesse de guardar estos objetos en un lugar seguro.
- **Instale y revise regularmente las alarmas de fuego y de monóxido de carbono.** Detectar un fuego antes de que suceda, o detección previa de envenenamiento por alto nivel de monóxido es clave. Instale alarmas en diferentes cuartos de su casa para detectar la presencia de fuego o fugas de monóxido de carbono. No espere a que empiece a sonar la señal de cambiar la batería — revíselas regularmente.
- **Seguridad en la bicicleta y en el coche.** Use el cinturón de seguridad, el asiento elevado o cinturón de seguridad de acuerdo a la edad, altura, peso o necesidades de desarrollo del niño. Instale el asiento apropiadamente y acomode a su niño en el asiento elevado. **¡Si el asiento elevado tiene algún defecto, arréglole o cámbielo inmediatamente!** No deje que su niño se siente en el asiento de enfrente hasta que tenga 13 años. Mantenga a sus niños en el asiento elevado hasta que tengan la altura o peso mínimo. En relación a las bicicletas o sus triciclos, asegúrese que los niños usen un casco cuando los estén usando.





Noviembre 2022 Exámen Potpourri

Tome el exámen siguiente y entréguelo a su Monitor de Campo de ACD para recibir crédito de capacitación GRATIS.

Por favor no mande por correo el exámen a la oficina.

1. ¿Qué mes es el Mes Mundial Vegano?

- a. Marzo
- b. Noviembre
- c. Junio
- d. ¿Hay un Mes Mundial Vegano?

2. Para las personas con alergia al ajonjolí, ¿cuál es un ejemplo de un síntoma que experimentan?

- a. Ojos llorosos
- b. Comezón en la nariz
- c. Cabello brillante
- d. Diarrea

3. ¿Cuántas personas incorporan alternativas de carne, lacteos o mariscos en su dieta?

- a. Más de 4 de cada 10
- b. Nadie lo hace
- c. 100 personas
- d. Más de 50 millones de personas

4. ¿Qué grupo alimenticio es parte de una dieta a base de plantas?

- a. Mantequilla y huevos
- b. Legumbres y vegetales
- c. Lacteos y carne
- d. Agua y aceite

5. Una dieta a base de plantas es buena para toda persona.

- a. Verdadero
- b. Falso

6. Mucha gente en Estados Unidos no tienen vitamina A y C, y potasio – las dietas a base de planta son altas en estas vitaminas.

- a. Verdadero
- b. Falso

7. ¿Qué tipo de grasa natural no es muy buena para controlar la diabetes?

- a. Crema de coco
- b. Aceite de aguacate
- c. Aceite vegetal
- d. Aceite de oliva puro extra virgen

8. A partir del 1ero. de enero de 2023 el ajonjolí será el noveno alergénico requerido de incluir en una etiqueta de comida.

- a. Verdadero
- b. Falso

9. ¿Cuándo acaba este año el horario de verano (DST)?

- a. 1 de enero, 2023
- b. 6 de noviembre, 2022
- c. 6 de noviembre, 2000
- d. Nunca acaba.

10. ¿Cómo se llama nuestro reloj corporal natural?

- a. Alarma de despertar
- b. Ojeras
- c. Reloj cu cu
- d. Ritmo circadiano

11. Es mejor hacer cambios en el horario de dormir de un niño antes del fin del horario de verano.

- a. Verdadero
- b. Falso

12. Accidentes involuntarios son la mayor causa de muerte de niños y adolescentes en los Estados Unidos.

- a. Verdadero
- b. Falso

13. ¿Qué se debe remover del area de dormir de un bebé mientras duerme?

- a. Almohadas
- b. Posicionadores para dormir
- c. Juguetes de peluche
- d. a, b y c.

14. ¿A qué edad se puede sentar un niño en el frente de un coche?

- a. 4
- b. 13
- c. Cualquier edad
- d. 21

15. Baterías del tamaño de botón pueden causar daño grave o la muerte si el niño se las traga.

- a. Verdadero
- b. Falso



CHANGE SERVICE REQUESTED

Non-Profit Org.
U.S. Postage PAID
Lansing, MI
Permit No. 401

La Asociación para el Desarrollo del Niño educa a los padres y los proveedores sobre nutrición para promover el desarrollo de los niños y para establecer hábitos alimenticios saludables que duren toda la vida.



NOVIEMBRE 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 DÍA DE LOS MUERTOS (DAY OF THE DEAD) Celebra con las memorias de tus seres queridos	2 HUEVOS A LA DIABLA "Deviled Eggs" son de los plátillos favoritos entre familia	3 DÍA NACIONAL DEL SANDWICH El primer sandwich se le atribuye al conde de Sandwich, John Montagu.	4 A QUE NO SABÍAS ¡Los arándanos maduros votan!
7 DÍA DE CHOCOLATE AMARGO CON ALMEDRAS Este duo de super alimentos puede ayudar a controlar el nivel de azúcar	8 DÍA DE LAS ELECCIONES Aprenda sobre el proceso de elecciones	9 DÍA PARA IR AL MUSEO DE ARTE O también pueden ver las actividades de las páginas 4 y 7	10 DÍA DEL CÓDIGO DE ÁREA Hay 335 códigos de área en los Estados Unidos	11 DÍA DE LOS VETERANOS DE GUERRA Oficinas de ACD cerradas.
14 DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES Aprende qué comidas te pueden ayudar a manejar tu diabetes.	15 DÍA NACIONAL DEL EMPRESARIO Reconociendo a empresario/as de ACD que ayudan sirviendo a niños y adultos.	16 DÍA DE APOYO PROFESIONAL EDUCATIVO Reconociendo a todas las personas en ACD que apoyan el éxito de los niños.	17 DÍA DE UNA CAMINATA EN LA MONTAÑA Si quieres quemar 550 calorías... vete a caminar en la montaña	18 DÍA DE CIDRA DE MANZANA Calienta tu cuerpo con esta bebida típica de otoño.
21 DÍA MUNDIAL DE DECIR "HOLA" Participa diciéndole "hola" a 10 personas que no conozcas.	22 DÍA DE DAR UN PASEO Pero primero... checa los consejos de protección y seguridad de ACD en la página 10.	23 PIEDRAS DE NACIMIENTO DE NOVIEMBRE El topacio y la citrina son las piedras del mes de noviembre.	24 DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS Oficinas de ACD cerradas.	25 ACD CERRADO Las oficinas de ACD permanecerán cerradas durante el día festivo.
28 DÍA DE PAN FRANCÉS Disfrute pan francés con pan de grano entero para desayunar hoy.	29 MARTES DE CARIDAD ¡Haz una diferencia en el mundo! Participa en tu comunidad, dona a una agencia o ayuda a tu vecino.	30 DÍA PARA ALMACENAR SOBRAS Si tienen sobras que no se han comido, es hora de almacenarlas en jarros de vidrio	1	2