

potpourri

Noviembre 2024

Volumen 50 | Número 11



¿Qué hay adentro?

*Sobras de Comida de Thanksgiving
Niños & El Día de Acción de Gracias
Papas Nutritivas, Coloridas & Sabrosas
Inseguridad Alimentaria en el Hogar
Seguridad con Pilas Pequeñas
& ¡Más!*



Potpourri es una publicación mensual de la Asociación para el Desarrollo del Niño (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 alguno. Ninguna parte de Potpourri puede reimprimirse sin permiso de 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
Allison Stock, RD

De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE.UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que esta institución discrimine por razones de raza, color, nacionalidad, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o en represalia por actividades previas relacionadas con los derechos civiles. Se puede proporcionar información sobre este programa en idiomas distintos al inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (por ejemplo el braille, letras grandes, cintas de audio, el lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable de administrarlo, con el TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (teléfono y TTY) o con el USDA a través del Federal Relay Service (Servicio Federal de Transmisión) al (800) 877-8339. Para presentar una denuncia de discriminación, el denunciante debe completar el Formulario de Denuncia de Discriminación en un programa del USDA (AD-3027), el cual se puede obtener en línea en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA llamando al (866) 632-9992 o bien escribiendo una carta dirigida al USDA que indique el nombre del denunciante, su dirección, su número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria presunta de manera suficientemente detallada para informar al 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



¡Feliz noviembre! Ha pasado un mes desde que hicimos la transición a nuestro nuevo sistema de software, My Food Program (MFP), y me da mucho gusto informar que el cambio ha sido un éxito. Con la formación de MFP y el soporte del equipo de atención al cliente, el cambio ha sido relativamente fácil y sin grandes problemas. Este cambio

representa nuestro compromiso con nuestros niños y familias, asegurándonos que nos de ser eficientes, de estar conectados y adaptables en nuestra misión de fomentar futuros más saludables.

Mientras continuamos trabajando en este nuevo sistema y explorando todas sus capacidades, quiero enfatizar que nuestro enfoque principal sigue siendo la salud y el bienestar de los niños. Esta es una época crítica del año, ya que muchas familias enfrentan una mayor inseguridad alimentaria. Nuestra capacidad de fomentar comidas confiables y nutritivas es aún más esencial a medida que nos acercamos a los meses más fríos. Con mejores herramientas a nuestra disposición, podemos llegar a más niños, ofrecer soluciones personalizadas y garantizar que nadie se quede atrás.

Gracias por su continuo apoyo y comprensión mientras continuamos navegando por esta emocionante transición. Mientras celebramos el Día de Acción de Gracias este mes, quiero extenderles mis más cálidos deseos a ustedes y a sus familias. Que esta temporada de gratitud nos traiga paz, alegría y un renovado sentido de propósito a todos nosotros mientras trabajamos juntos para apoyar a los niños de nuestras comunidades.

Denise Meyer
Directora Ejecutiva

CONTENIDO

3. Recetas Favoritas del Mes

Sobras del Día de Acción de Gracias

4. Comidas & Menús

Requisitos del CACFP & Una Semana Llena de Ideas

5. Los Niños & El Día de Acción de Gracias

Acomodando todos los Grupos Alimenticios en Sus Platos

6. De Parte de Nuestra Nutrióloga

Papas Nutritivas, Coloridas & Sabrosas
Roles de Camote

7. Consejos para Ahorrar Dinero

Revise Sus Estados de Cuenta

8. Guía ACD para...

Inseguridad Alimentaria en el Hogar

9. Actividades

Manualidad & Libros

10. Seguridad Infantil

Seguridad con Pilas Pequeñas

11. Exámen Potpourri



¿Qué Hacer con las Sobras de Thanksgiving?

Aquí hay algunas ideas saludables para usar lo que queda después de esas deliciosas comidas de Acción de Gracias.

Guiso Estilo Brunswick

8 porciones
myplate.gov

Ingredientes

1 cucharada de aceite vegetal (o aceite de cocina de su elección)
1 cebolla mediana, picada
2 tazas de caldo de pollo, bajo en sodio
2 tazas de pollo o pavo deshuesado, cocido y cortado en cubitos
2 tazas de tomates, enlatados o cocidos con bajo contenido de sodio
2 tazas de habas, cocidas (o enlatadas, bajas en sodio) u otros frijoles enlatados de su elección
2 tazas de maíz en grano entero, enlatado, bajo en sodio (o cocido)

Instrucciones

Instrucciones

- Lávese las manos con agua y jabón.
- Caliente el aceite en un sartén grande. Agregue la cebolla y cocine en aceite hasta que esté tierna.
- Agregue todos los ingredientes restantes. Cocine a fuego lento durante 30 minutos a temperatura media-baja.
- Rinde 8 porciones de aproximadamente 1 taza cada una.

✦ **Vegetal** ✦ **Carne/Sustituto de carne**

Hamburguesas de Camote

6 porciones
myplate.gov

Ingredientes

3 camotes
1 taza de pan rallado integral (triturado)
1 cucharada de aceite vegetal

Instrucciones

- Lávese las manos con agua y jabón.
- Lave los camotes.
- Hornee los camotes en el microondas hasta que estén

suaves.

- Remueva la piel de los camotes.
- Ponga los camotes en un tazón mediano. Tritúrelos con un tenedor.
- Triture el pan rallado sobre una tabla de cortar con un rodillo o un frasco.
- Ponga el pan rallado triturado en un tazón pequeño.
- Forme 6 hamburguesas pequeñas con camotes.
- Cubra cada hamburguesa en las migajas trituradas.
- Caliente el aceite en un sartén a fuego medio.
- Dore cada hamburguesa por ambos lados en el aceite.

✦ **Vegetal** ✦ **Grano**

Pastelitos con Sobras de Pavo

8 porciones
eatingwell.com

Ingredientes

1 1/2 tazas de pechuga, pierna, muslo de pavo asado picado o una mezcla
1 1/2 tazas de relleno de pan de maíz sobrante
1 taza de ejotes, zanahorias y/o chicharos cocidos picados
1/4 taza de salsa de arándanos enteros
1 paquete (17.3 onzas) de hojas de hojaldré congeladas (descongélelas)
Harina multi uso para espolvorear y enrollar
1 huevo grande, ligeramente batido

Instrucciones

- Coloque las rejillas en los tercios superior e inferior del horno; precaliente el horno a 400°F. Coloque papel pergamino en 2 charolas para hornear. Combine el pavo, el relleno, los ejotes (y/o zanahorias o chicharos) y la salsa de arándanos en un tazón mediano.

- Enrolle 1 hoja de masa hasta formar un cuadrado de 12 pulgadas sobre una superficie de trabajo ligeramente enharinada; córtela en 4 cuadrados (6 pulgadas). Divida la mitad de la mezcla de pavo de manera uniforme entre los centros de los cuadrados (aproximadamente 1/2 taza cada uno); aplane ligeramente la mezcla en cada cuadrado. Cepille los bordes de cada cuadrado con un poco de huevo batido y doble una esquina de cada cuadrado para formar un triángulo, estirando la masa para que quepa, si es necesario. Presione los bordes con un tenedor para sellar. Coloque los pastelitos en 1 de las charolas para hornear preparadas. Congele durante 10 minutos. Repita el proceso con la hoja de masa restante, la mezcla de pavo y un poco de huevo batido; reserve el huevo batido restante.
- Saque los pasteles fríos del congelador. Unte con el huevo batido restante; corte 3 hoyos (3/4 de pulgada) en cada parte superior de pastel. Hornee hasta que estén dorados, de 20 a 25 minutos, girando los moldes de arriba hacia abajo después de unos 10 minutos. Deje enfriar en los moldes durante 5 minutos antes de servir.

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



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 Cereal 2. Plátano 3. Leche	1. Huevo Revuelto 2. Empanada de Papa 3. Leche	1. WG Pan Tostado/Crema de Semillas 2. Arándanos*** 3. Leche	1. WG Waffle 2. Arándanos*** 3. Leche	1. Yogur 2. Fresas 3. Leche
ALMUERZO/CENA	1. MT 2. GN/BP 3. VG 4. FT OR VG 5. MK	1. Hamburguesa de Pollo 2. WG Pan 3. Papas Fritas al Horno 4. Melón 5. Leche	1. Garbanzos de Curry 2. Arroz Integral 3. Chicharos*** 4. Gajos de Naranja 5. Leche	1. Carne para Taco 2. Tortilla de Maíz 3. Aguacate 4. Duraznos 5. Leche	1. Pavo Rebanado 2. WG Rol 3. Camotes 4. Ejotes 5. Leche	1. Pizza de Vegetales/Queso 2. WG Orilla de la Pizza 3. Aderezo de la Ensalada 4. Puré de Manzana 5. Leche
BOTANAS*	1. MT 2. GN/BP 3. FT 4. VG 5. MK	1. Hummus 2. WG Pan Pita 3. Peras 4. Mini Zanahorias*** 5. Leche	1. Edamame*** 2. WG Galletas Saladas 3. Gajos de Manzana 4. Pimientos Rebanados 5. Leche	1. Queso de Hebra*** 2. WG Pretzels 3. Gotas de Miel 4. Guisantes Dulces*** 5. Leche	1. Huevo Cocido 2. WG Barra de Granola 3. Kiwi 4. Apio*** 5. Leche	1. Nut/Seed Butter 2. WG Galletas Saladas 3. Uvas*** 4. Pepinos 5. Leche
(*) Elija dos grupos de alimentos de la lista de "Botanas."			(**) MT puede ser sustituido por GN/BP hasta 3x por semana.			
FT: Fruta VG: Vegetal GN: Grano WG: Integral MK: Leche BP: Producto de Pan. MT: Carne/Sustituto de Carne			(***) Peligro de asfixia para niños menores de 4 años.			



RECORDATORIOS:

Fecha límite para la reclamación final de septiembre de 2024: 25 de noviembre (lunes)

- Recuerde enviar inscripciones/renovaciones de manera oportuna.
- Abra cualquier correo que provenga de ACD. Además, revise sus carpetas de correo electrónico y Spam para obtener noticias e información nuestra.
- **My Food Program deberá utilizarse a partir del 1 de octubre**
- Recuerde marcar a los niños fuera de la escuela y avisar sobre el cierre de las guarderías.
- Envíe inscripciones a: Michigan: mifrontdesk@acdkids.org | Fax: (517) 332-5543

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

Los Niños & las Comidas del Día de Acción de Gracias

de Gracias

¿Cuántas veces ha visto los platos de los niños en Acción de Gracias sin color alguno? ¿Quizás todo en un tono café? Pavo, salsa y un pan con un toque de color gelatina. Hay algunos consejos y trucos que puede probar con una comida de Acción de Gracias para que los niños coman más variedad y sus platos luzcan más coloridos.

Prepárese para una Comida Saludable de Acción de Gracias con sus Hijos

La comida de Acción de Gracias comienza con la decisión de qué platos servir. Este es un buen momento para involucrar a los niños a ser parte del proceso. Cuando se incluye a los niños en la planificación de las comidas, tienen la oportunidad de hablar de sus platos favoritos, lo que puede aumentar la participación a la hora de comer. Si bien puede parecer más fácil dejar que los adultos se encarguen de cocinar, involucrar a los niños puede ser útil para completar tareas simples. Ya sea lavar verduras, medir ingredientes o ayudar a mezclar, involucrar a sus hijos en la preparación del Día de Acción de Gracias genera confianza en sus habilidades culinarias y aumenta su interés en lo que se servirá.

Tamaños de Plato Apropriados para la Edad

Como los niños tienen necesidades nutricionales diferentes a las de los adultos, deben consumir porciones de diferentes tamaños. Elija un plato que sea adecuado para su edad, lo que promoverá porciones apropiadas para su edad. Un plato típico para un adulto mide doce pulgadas. Busque un plato de seis pulgadas para niños pequeños y un plato de nueve pulgadas para niños mayores y preadolescentes. Si tiene un niño quisquilloso que prefiere que su comida no se toque, considere usar un plato seccionado para su comida.

El uso de platos de tamaños apropiados para su edad les permite a sus hijos preparar ellos mismos una comida proporcionada. Eso, además de mantener conversaciones activas con su hijo sobre cómo equilibrar los grupos de alimentos en su plato, le ayudará a establecer una relación positiva con la comida.

Empiece con Frutas y Vegetales

Cuando prepare el plato de su hijo, comience con frutas y verduras. Opte directamente por los ejotes, los camotes, la fruta o cualquier producto fresco que se sirva. Puede asegurarse de que las verduras

no queden olvidadas entre las otras deliciosas comidas llenando el plato con estas opciones primero. Esto no sólo le proporcionará un plato colorido, sino que su hijo también recibirá una dosis de vitaminas y minerales.

Carne Magra (Blanca)

Al seleccionar pavo para su hijo, opte por pedazos más pequeños de carne blanca y sin piel. Si tiene un niño quisquilloso con la comida, esta será una opción particularmente adecuada porque es bastante neutral tanto en sabor como en color, lo que lo convierte en un alimento accesible para su consumo. Una pequeña porción de salsa es útil para agregar sabor a la comida. Ofrézcala como salsa para mojar para evitar el exceso de salsa en el plato.

Postre con Moderación

Sería poco realista esperar que su hijo evite los postres durante el Día de Acción de Gracias. En vez de no darle, intente moderarlos. Permita que los niños tomen una porción de postre al final de la comida, no más grande de lo que cabe en la palma de su mano. Espere hasta el final de la comida para disfrutar del postre, ya que ya deberían estar satisfechos con la cena y, con suerte, comerán menos dulces. Por último, pruebe añadir un vaso de leche al postre, ya que los llenará y les dará esa dosis extra de calcio.



¡Papas Nutritivas, Coloridas & Sabrosas!

Las papas son una de las verduras favoritas de los estadounidenses. Las papas al horno o en puré, hervidas o fritas son un alimento versátil que se puede servir de varias maneras. También hay varias variedades de papas para escoger, cada una con un sabor único.

Papas Russet: un sabor terroso con piel áspera

Papas blancas: Sabor suave y textura cremosa con piel fina.

Papas amarillas: textura suave y mantequillosa que requiere menos mantequilla o aceite al cocinar

Papas rojas: un sabor dulce y sutil con una textura cerosa que se mantiene firme incluso cuando se cocina

Camotes (sweet potatoes): pulpa de color naranja vibrante con un sabor naturalmente dulce, ¡en realidad no son papas sino una raíz comestible grande!

Papas moradas: un sabor terroso y ligeramente a nuez con una textura densa

Contrario a lo que se cree, las papas no son simplemente una verdura con almidón; ¡son fuentes inagotables de nutrientes! Contienen macro y micronutrientes importantes para el crecimiento y desarrollo de los niños:

- **Fibra:** importante para una digestión saludable, la salud del corazón y la estabilización del azúcar en la sangre
- **Vitamina C:** un antioxidante que apoya el sistema inmunológico
- **Vitamina B6:** importante para el desarrollo del cerebro y el apoyo al sistema inmunológico
- **Potasio:** ayuda al cuerpo a mantener los niveles de electrolitos y protege el corazón
- **Niacina:** permite que el cuerpo convierta los alimentos en energía y apoya el sistema digestivo y nervioso

Al seleccionar una papa, busque aquellas sin brotes, con porciones verdes u oscuras y/o con piel arrugada. Si guarda las papas en un lugar fresco y oscuro, pueden durar hasta dos meses.

Siempre frote y lave las papas antes de prepararlas, ya que crecen en el suelo y a menudo pueden tener suciedad en la superficie. Si bien puede resultar tentador comprar una gran cantidad y congelarlas, congele únicamente las papas que se hayan cocinado primero.

¡Al servir papas puede usted ofrecer variedad de colores, texturas, sabores y nutrientes a los niños!

■ **Imágenes:** Adobe Stock Images



Roles de Camote

Esta receta de otoño incluye camotes para darle un toque divertido a un panecillo tradicional. ¡Fácil de preparar, también puede usar los camotes sobrantes para prepararlo aún más rápido! 1 rollo proporciona 1/8 taza de vegetales.

Rinde: 12 roles

Ingredientes:

- 3 camotes medianos, pelados y cortados en cubitos
- 1/4 taza de leche 2%
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1/4 cucharadita de jengibre molido
- 1/8 cucharadita de nuez moscada molida
- 2 tazas de harina con levadura

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 400° F.
2. Hornee los camotes hasta que estén suaves.
3. En un tazón agregue los camotes, la leche, el aceite de oliva, la sal y las especias. Use una batidora de mano o un machacador de papas para lograr una consistencia suave.
4. Agregue el harina con levadura, mezclando hasta obtener una bola de masa cohesiva.
5. Espolvoree una superficie limpia con harina. Coloque la masa sobre una superficie limpia y use las manos limpias para darle forma de bolas un poco más grandes que una pelota de golf.
6. Coloque las bolas de masa en una charola forrada con papel pergamino y hornee durante 15-17 minutos.
7. Déjelas enfriar antes de servir.

Información nutricional: (tamaño de porción 1 rollo): 115 calorías, 1.5 gramos de grasa, 23 gramos de carbohidratos, 2 gramos de fibra, 3 gramos de proteína.

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

Opcional: ¡Use papas moradas (si puede conseguir las) para obtener otra opción divertida y colorida de rollo!

🌱 **Vegetal**

■ **Imágen:** Allison Stock



REVISE SUS ESTADOS DE CUENTA

Revise las facturas mensuales de cable, teléfono celular e internet. En una encuesta de Consumer Reports de 2021 a 34,107 miembros, alrededor del 70 por ciento de los que intentaron negociar precios más bajos en servicios de televisión por cable, Internet y/o teléfono residencial obtuvieron una reducción (u otro beneficio) en sus planes combinados. Verifique sus facturas para detectar cualquier servicio que ya no desee o necesite. ¿Está pagando seguro por un teléfono celular que ya no sirve muy bien? ¿Está pagando por canales premium que ve una vez cada dos meses?

Consulte los Sitios Web de los Proveedores para Posibles Ofertas Siempre es bueno ver qué descuentos ofrecen, especialmente a nuevos clientes.

Hable con un Especialista de Retención Con la investigación que hizo sobre ofertas en mano, marque el número de servicio al cliente del proveedor, que debe estar en sus facturas o en su sitio web. Diga algo como "Soy John Doe y estoy pensando en cancelar mi servicio" para que lo transfieran al departamento de retención.

No Acepte a la Primera Oferta La primera oferta puede no ser la mejor. El objetivo de un representante de retención es mantenerlo como cliente con el menor impacto hacia la empresa.

Revise los Números de Sus Ofertas En algunos casos, su factura puede subir más durante una negociación, debido a nuevos impuestos y tarifas.

Asegúrese que la Información Esté por Escrita

Una vez que obtenga un descuento con el que esté satisfecho, solicite confirmación mediante un correo electrónico o un mensaje de texto de seguimiento, si es posible, antes de colgar el teléfono.

■ Fuente: [consumerreports.org](https://www.consumerreports.org)



Inseguridad Alimentaria en el Hogar

¿Qué es la Inseguridad Alimentaria?

Según el USDA, sufrir inseguridad alimentaria significa lo siguiente: durante el año, los hogares con inseguridad alimentaria en algunas ocasiones no estaban seguros de tener o no podían adquirir suficientes alimentos para satisfacer las necesidades de todos sus miembros porque no tenían suficiente dinero u otros recursos para alimentarse.

- El 13.5 por ciento (18.0 millones) de los hogares estadounidenses sufrieron inseguridad alimentaria en algún momento durante 2023.
- La prevalencia de la inseguridad alimentaria en 2023 fue significativamente mayor que el 12.8 por ciento (17.0 millones) en 2022.

En 2023:

- 47.4 millones de personas vivían en hogares con inseguridad alimentaria.
- 12.2 millones de adultos vivían en hogares con muy baja seguridad alimentaria.
- 7.2 millones de niños vivían en hogares con inseguridad alimentaria en los que los niños y los adultos padecían inseguridad alimentaria.
- 841,000 children (1.2 por ciento de los niños del país) vivían en hogares en los que uno o más niños experimentaban una seguridad alimentaria muy baja.

La inseguridad alimentaria afecta a los niños en edad preescolar de muchas maneras:

Salud física: los niños que padecen inseguridad alimentaria pueden tener un mayor riesgo de sufrir problemas físicos como bajo peso al nacer, defectos de nacimiento, anemia e inmunidad comprometida.

Salud mental: la inseguridad alimentaria puede provocar ansiedad y depresión.

Retrasos en el desarrollo: la inseguridad alimentaria puede poner a los niños en riesgo de sufrir retrasos en el desarrollo, especialmente en los primeros tres años de vida.

Implicaciones sociales: la inseguridad alimentaria puede provocar peores resultados sociales para los niños.

Preparación para la escuela: los niños que experimentan inseguridad alimentaria pueden estar menos preparados para la escuela en sus años preescolares.

Cómo Puede Usted Ayudar

Usted está ayudando a combatir la inseguridad alimentaria al participar en el CACFP, ya que el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos ayuda a los proveedores de cuidado infantil a servir comidas y botanas nutritivas a los niños bajo su cuidado. Un estudio de 2023 concluyó que los niños que recibían comidas proporcionadas por guarderías tenían menores probabilidades de sufrir inseguridad alimentaria, tener mala salud o ser ingresados en el hospital.

Si compra alimentos locales o participa en el programa de temporada 10 Cents a Meal, no solo está ayudando a prevenir la inseguridad alimentaria de los niños bajo su cuidado, sino que también está ayudando a las granjas locales, reduciendo así al mismo tiempo el riesgo de inseguridad alimentaria de sus familias. Esa es una situación en la que todos ganan.

■ Fuente: [usda.gov](https://www.usda.gov) | feedingamerica.org



Q: ¿Tengo que mantener archivadas las etiquetas CN y las declaraciones de formulación del producto?

¡Desde CACFP y ICN (Instituto de Nutrición Infantil), las CN o etiquetas de nutrición infantil nos dicen cómo contribuye un producto al patrón de alimentación. Encontrará etiquetas CN en el paquete del producto y, con mayor frecuencia, en los alimentos comprados a través de un gran distribuidor de alimentos. Los artículos comprados en las tiendas de comestibles generalmente no incluyen la etiqueta CN.

Una PFS o declaración de formulación del producto es un documento firmado por el fabricante para demostrar cómo un producto puede contribuir a los requisitos del patrón alimentario del CACFP. Por lo general, se proporciona un PFS para productos procesados que no tienen una etiqueta CN. Debe mantener archivadas las etiquetas CN de todas las carnes procesadas/sustitutos de carne y alimentos combinados preparados comercialmente para acreditarlos en el patrón de comidas. Hay tres opciones para conservar la documentación de los alimentos etiquetados con NC:

1. Etiqueta CN original recortada del paquete del producto.
2. Fotografía de la etiqueta CN adherida al embalaje del producto.
3. Fotocopia de la etiqueta CN retirada del envase del producto.

También debe conservar una copia del PFS en sus archivos si no hay una etiqueta CN disponible.

Todos los registros utilizados para respaldar un reclamo deben mantenerse archivados durante tres años más el año en curso.

Publique preguntas del CACFP en facebook.com/acdkidsorg. Responderemos preguntas mensualmente en “Potpourri.”

¡De Gracias con una Calabaza de Pavo de Gratitud!

MATERIALES:

Calabaza pequeña
5-10 palillos
Cinta adhesiva
Papel cortado en pequeños pedazos
Pintura
Ojos saltones
Plastilina/arcilla café
Tijeras
Cartulina de colores
Brocha para pintar

PASO 1

¡Primero, pinte su calabaza! Use una brocha para decorar las calabazas (punta de hule espuma si desea).

PASO 2

Piense en todas las cosas por las que los niños están agradecidos y escriba aquello por lo que estaban agradecidos en los pedazos de papel.

PASO 3

Adhiera cada hoja a un palillo (con cinta adhesiva) y péguela dentro de la calabaza. (Los palillos se rompen fácilmente si los introduce con demasiada fuerza en la calabaza. (Este es un trabajo de adultos).

PASO 4

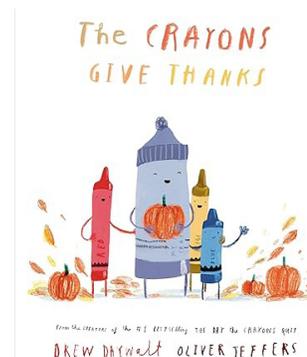
Pegue un trozo grande de plastilina o arcilla café sobre el tallo de la calabaza, agregue ojos saltones, un pico de papel y un cuello de papel usando restos de cartulina.

PASO 5

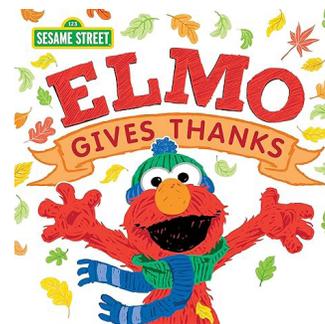
¡Envíelos a casa como decoración para el Día de Acción de Gracias!



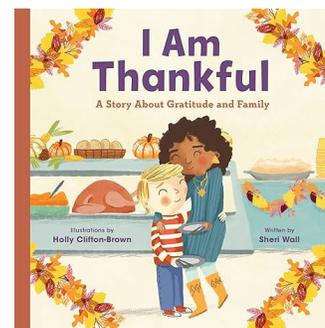
¡Noviembre es un mes para mostrar gratitud por todas las cosas que tenemos! ¡Aquí hay algunos libros nuevos de 2024 para compartir!



The Crayons Give Thanks
por Drew Daywalt & Oliver Jeffers



Elmo Gives Thanks: A Fall Picture Book for Kids About Gratitude and Love
por Sesame Workshop (Autor), Erin Guendelsberger (Autor), Ernie Kwiat (Ilustrador)



I Am Thankful: A Story About Gratitude and Family
por Sheri Wall (Autor)

Seguridad con Pilas Pequeñas

PILAS TAMAÑO BOTÓN: PEQUEÑAS Y PELIGROSAS

Las pilas de botón son pequeñas y brillantes y dan energía a muchos dispositivos comunes en hogares y empresas. Pueden variar en tamaño desde una pastilla hasta una moneda de veinticinco centavos. Como son pequeñas, es posible que no pueda ver fácilmente cuándo se caen de un dispositivo. Un niño puede recogerlas, tragárselas o llevárselas a la nariz o al oído. Es posible que estas baterías todavía tengan energía aunque no haya suficiente para hacer funcionar el dispositivo. (Para deshacerse de las baterías usadas, llévelas a un sitio de recolección de desechos peligrosos o a una tienda de baterías. Algunas tiendas las aceptarán para su eliminación).

Una pila de botón o cualquier batería en el cuerpo puede causar lesiones potencialmente mortales. El daño más grave ocurre si su hijo se la traga. Una batería atorada en el esófago (tubo que conecta la garganta con el estómago) puede causar daños graves al tejido interno del cuerpo en tan solo 2 horas. La batería reacciona con la saliva y libera una corriente eléctrica que quema el tejido. Si la lesión es muy grave, puede resultar en la necesidad de una cirugía. Hay personas que han muerto por quemaduras al tragar pilas de botón.

DE QUÉ ESTAR ATENTOS

Si su hijo se traga una pila de botón, los síntomas pueden parecerse a los de un resfriado:

- Fiebre
- No querer comer o tomar líquidos
- Irritabilidad
- Dificultad para respirar, tos.
- Dolor de garganta
- Asfixia, náuseas, problemas para tragar, vómitos.

Si su hijo se coloca una pila de botón en la nariz o en la oreja, es posible que tenga:

- Irritabilidad
- Dolor o hinchazón alrededor de las orejas o la nariz.
- Fiebre
- Drenaje de líquido o sangrado de los oídos o la nariz.
- A veces no hay síntomas.

QUÉ HACER

- Si cree que su hijo se ha tragado o se ha metido una pila de botón en la nariz o en el oído, vaya al departamento de urgencias (ER) más cercano de inmediato. Cada minuto cuenta. Para obtener más información, llame a la línea directa nacional sobre ingestión de baterías al 800-498-8666.
- Si su hijo tiene más de 24 meses y cree que se tragó una pila de botón en las últimas 12 horas, puede darle dos cucharaditas de miel antes de llevarlo al servicio de urgencias. Repita esto hasta cinco veces más. Espere diez minutos entre cada dosis de miel. Deténgase si su hijo vomita o no puede tragar. No espere para ir al hospital para primero ir a conseguir o comprar la miel.
- NO haga vomitar al niño ni lo deje comer o beber.
- Por lo general, a su hijo se le realizará una radiografía para mostrar si hay una batería en el cuerpo y dónde.
- Una pila de botón atorada en la nariz, el oído o el esófago debe extraerse lo antes posible para evitar lesiones mayores.

Objetos que Pueden Contener Pilas de Botón

- Llaves del coche (control remoto)
- Ropa y zapatos parpadeantes
- Audífonos
- Controles remotos
- Tarjetas de felicitaciones musicales
- Termómetros
- Juguetes, juegos, libros auditivos
- Velas eléctricas, velas de luz baja
- Básculas de baño
- Relojes; cámaras
- Decoraciones, ornamentos
- Calculadoras
- Joyería brillante
- Equipo médico
- Cámaras



Noviembre 2024

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.

1. ¿Un plato típico para un adulto mide __ pulgadas?

- a. 8
- b. 12
- c. 9
- d. 14

2. ¿Qué porcentaje de hogares estadounidenses sufrieron inseguridad alimentaria en algún momento de 2023?:

- a. 7.3 por ciento
- b. 10 por ciento
- c. 13.5 por ciento
- d. 15.6 por ciento

3. A veces no hay síntomas cuando un niño se traga una pila de botón.

- a. Verdadero
- b. Falso

4. La inseguridad alimentaria no afecta la salud mental:

- a. Verdadero
- b. Falso

5. ¿Una pila de botón atorada en el esófago puede causar daños graves y en qué plazo de tiempo?

- a. 30 minutos
- b. Una hora
- c. Dos horas
- d. Tres horas

6. My Food Program tiene una función de contabilidad.

- a. Verdadero
- b. Falso

7. Los camotes en realidad no son papas:

- a. Verdadero
- b. Falso

8. ¿Qué nutriente ayuda al cuerpo a convertir los alimentos en energía?

- a. Niacina
- b. Potasio
- c. Vitamina C
- d. Vitamina B6

9. ¿Qué tamaño de plato es apropiado para un niño pequeño?

- a. 9 pulgadas
- b. 6 pulgadas
- c. 8 pulgadas
- d. 12 pulgadas

10. ¿Cuánto tiempo pueden durar las papas si se almacenan en un lugar fresco y oscuro?

- a. 6 meses
- b. 3 meses
- c. 2 meses
- d. 1 año

11. Se debe hacer vomitar a un niño si se traga una pila de botón:

- a. Verdadero
- b. Falso

12. Las porciones de postre para niños no deben ser más grandes de lo que caben en la palma de su mano:

- a. Verdadero
- b. Falso

13. Los niños que experimentan inseguridad alimentaria pueden estar menos preparados para la escuela:

- a. Verdadero
- b. Falso

14. ¿Qué nutriente es importante para el desarrollo del cerebro?

- a. Niacina
- b. Potasio
- c. Citamina C
- d. Vitamina B6

15. Si un niño se traga una pila de botón, los síntomas pueden parecerse a los de un resfriado:

- 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.