

potpourri



Octubre 2023

Volumen 49 | Número 10



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

MICHIGAN

P.O. Box 1491; East Lansing, MI 48826
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

Oke Agahro
Val Crafts
Nicolas Gisholt
Allison Stock, RD

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



Hay tanto por compartir este mes. Octubre marca el comienzo del año fiscal 2024 para ACD, en el cual mis objetivos son: aumentar oportunidades de capacitación, aumentar nuestro número de proveedores de cuidados infantiles patrocinados; y el implementar nuestro programa de seguridad.

Del 2 al 6 de octubre es la “Semana de Servicio al Cliente” y quiero dar gracias a **LaTara McChriston, Cynthia Bedoy, Tammy Kinsey y Rose Castro** por su trabajo y dedicación para satisfacer las necesidades de servicio al cliente de nuestros proveedores de cuidados infantiles. ¡Muchas gracias!

Las oficinas de ACD cerrarán el lunes 9 de octubre por el Día de la Raza/Día de celebración de Pueblos Indígenas.

El “**Great Lakes Great Apple Crunch**” se celebrará el **12 de octubre**. Visite nuestra página de Facebook para más detalles sobre cómo participar y ¡ganar dos regalos!

Asegúrense de leer la contraportada de este número, ya que describe la experiencia de un proveedor de ACD que participa en el programa “**10 Cents A Meal.**”

Por último, octubre significa Halloween... ¡diviértanse, sin sustos inesperados!

Denise Meyer
Denise Meyer,
Directora Ejecutiva

CONTENIDO

3. Recetas Favoritas del Mes

Comidas con Mariscos para Niños

4. Comidas & Menús

Requisitos del CACFP & Una Semana Llena de Ideas

5. Tema de Salud Infantil

Retrasos en el Habla

6. De parte de la Nutrióloga

Proteínas Vegetales
Dip de “Queso” de Calabaza

7. Consejos para Ahorrar Dinero

Para Su Negocio

8. Guía de ACD para...

Manzanas

9. Actividades

Manualidades y Libros

10. Seguridad Infantil

Fuegos en la Cocina

11. Exámen Potpourri



Comidas con Mariscos para Niños

Salpíquese con estas recetas en el “Mes de Mariscos”

Botanitas de Atún y Maíz

4 porciones
myfussy eater.com

Ingredientes

1-1/2 tazas de puré de papas frío
1-3/4 tazas de atún enlatado
1/4 taza de maíz dulce enlatado
1/4 taza de migajas de pan Panko®
1 cebollín, cortado
1 huevo, tamaño mediano
Sal y pimienta al gusto
1 cucharadita de aceite

- Añada el puré de papas, atún, el maíz dulce, el cebollín y mitad de las migajas de pan en un recipiente grande.
- Rompa el huevo en un plato hondo y bátalo con un tenedor.
- Agregue la mitad del huevo a los demás ingredientes y mézclelos bien. Si está un poco seca la mezcla, añada un poco más de huevo.
- Sazónelo bien con sal y pimienta.
- Agregue el resto de las migajas de pan a un plato o bandeja grande.
- Tome una cucharada de mezcla de atún a la vez y forme una bola redonda, luego cúbrala con migajas de pan.
- Repita el proceso para hacer un total de 16 bolas de atún.
- Caliente aceite en un sartén y fría las botanitas durante siete minutos, volteándolas cada dos minutos (es posible que lo tenga que hacer en turnos).
- Sírvalas de inmediato.
- **Nota:** La receta es mejor si se come inmediatamente, pero se puede dejar en la nevera hasta dos días.

■ Imagen: Billion Photos/Canva

También se pueden congelar y descongelar durante la noche en el refrigerador. Para recalentar, fríalas en un un poco de aceite durante uno o dos minutos en cada lado.

- ⊕ Vegetal
- ⊕ Carne/Sustituto de Carne

Jambalaya Individual para Niños

6 porciones
superhealthykids.com

Ingredientes

2 cucharadas de aceite de oliva
1/2 cebolla mediana
1 pimiento rojo, mediano
1 pimiento verde, mediano
1 pimiento naranja, mediano
2 dientes de ajo
1/2 libra de pechuga de pollo
8 ozs. de salchichón de pavo
3 tazas de consomé de pollo bajo en sodio
2 tazas de jitomates enlatados, triturados
1-1/2 tazas de arroz, integral, crudo
1/2 cucharada de especias Cajún
1 cucharadita de tomillo, seco
1 cucharadita de salsa inglesa
8 ozs. de camarón, pelado y desvenado

- Caliente aceite en una olla gruesa o un horno holandés. Pique las cebollas y los pimientos en trozos pequeños. Desmenuce o triture el ajo
- Saltee las verduras y ajo hasta que se ablanden, 4-5 minutos
- Corte el pollo y el salchichón en pedazos pequeños.
- Añada el pollo y el salchichón y continúe cocinando hasta

que el pollo ya no esté crudo adentro.

- Agregue el resto de los ingredientes a la olla, excepto el camarón. Combine todos los ingredientes.
- Disminuya la temperatura a medio-baja y cocine por 30 mins.
- Una vez que el arroz esté suave, pruebe y añada más especias al gusto.
- Añada el camarón y continúe cocinándolo hasta que esté rosa y cocido.
- Sírvalo tibio y ¡provecho!
- **Nota:** si va a usar arroz integral en vez de arroz blanco, va a tomar de 20 a 25 minutos más y necesitará agregar más líquido.

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

Tacos de Pescado Blanco con Guaca, guaca, guacamole

8 porciones
seafoodnutrition.org

Ingredientes

12 ozs. de pescado blanco como bacalao
8 tortillas pequeñas de maíz o harina
2 aguacates maduros; sin semilla y cortados en rajadas
1/2 mango, cortado en trozos
1/4 taza yogur de fresa
1/2 jugo de limón verde (más rodajas de limón para servir)
1-2 cucharadas de cilantro, cortado (corte más para servir, si quiere)
2 cucharadas de aceite de oliva

[Continuado en la página 10]



	CACFP	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE
DESAYUNO	1. GN/BP OR MT** 2. FT OR VG 3. MK	1. Tortilla & Huevos Revueltos 2. Salsa 3. Leche	1. Avena 2. Manzanas en Cubitos 3. Leche	1. Bagel & Crema de Maní 2. Plátano 3. Leche	1. Yogur & Granola 2. Arándanos*** 3. Leche	1. WG Panque de salvado 2. Peras 3. Leche
ALMUERZO/CENA	1. MT 2. GN/BP 3. VG 4. FT OR VG 5. MK	1. Hot Dog de Res 2. WG Pan 3. Frijoles Cocidos 4. Ensalada con Aderezo 5. Leche	1. Puerco en Cubitos 2. Arroz Integral 3. Chicharos & Zanahorias 4. Duraznos 5. Leche	1. Frijoles Negros Refritos 2. Tortilla 3. Salsa 4. Naranjas 5. Leche	1. Pavo Rostizado 2. WG Rol 3. Calabaza Bellota 4. Maíz 5. Leche	1. Empanada de Salmón 2. WG Pan 3. Col 4. Rodajas de Papa 5. Leche
BOTANAS*	1. MT 2. GN/BP 3. FT 4. VG 5. MK	1. Queso Cottage 2. Pastel de Arroz 3. Melón 4. Zanahorias Pequeñas*** 5. Leche	1. Hummus 2. WG Galletas 3. Uvas 4. Pimientos Rebanados 5. Leche	1. Queso Rayado 2. Pretzels 3. Frambuesas*** 4. Guisantes 5. Leche	1. Huevos Cocidos 2. WG Galletas 3. Puré de Manzana 4. Rebanadas de Pepino 5. Leche	1. Crema de Maní 2. Galletas Saladas 3. Pasas*** 4. Apio 5. Leche
(*) Escoja dos grupos de alimentos de la lista de “Botanas.”				(**) MT puede ser sustituido por GN/BP hasta 3 veces por semana.		
FT: Fruta VG: Vegetales GN: Granos WG: Grano Integral MK: Leche BP: Producto de Pan MT: Carne/Sustituto de Carne				(***) Peligro de asfixia para un niño de 4 años o menos.		



RECORDATORIOS:

- Las oficinas de ACD estarán cerradas en conmemoración del Día de la Raza/Día de los Pueblos Indígenas: **9 de octubre (lunes)**
- Verifique las inscripciones por vencer y envíe nuevas inscripciones antes del **13 de octubre (MI)** y el **20 de octubre (IL)**
- Vencimiento del primer reclamo de septiembre: **10 de octubre (MI)** y **16 de octubre (IL)**
- Fecha límite para el reclamo final de agosto: **27 de octubre (IL/MI)**
- Complete y firme la **“Holiday Note”** si va a cuidar a niños durante un día festivo.

Retrasos en el Habla

La identificación y el tratamiento tempranos son fundamentales para los niños

Durante el “Mes de la Salud Infantil,” ACD analiza un problema menos reconocido de salud infantil: **retrasos en el habla y el lenguaje**.

El habla es la expresión verbal del lenguaje. Un niño con un **retraso en el habla** puede usar palabras y frases para expresar ideas pero puede ser difícil de entenderle.

El lenguaje es dar y recibir información a través de la comunicación. Un niño con **retraso en el lenguaje** puede ser que diga bien las palabras, pero puede que sólo pueda juntar dos palabras.

Los retrasos en el habla y el lenguaje afectan la capacidad de un niño para aprender y adquirir habilidades de alfabetización, las cuales les brindan la capacidad de comunicarse eficazmente, pensar críticamente y tener éxito académico. También es común que niños con retrasos en el habla o el lenguaje no diagnosticados o no tratados sean etiquetados como niños que exhiben un comportamiento inapropiado o que son desobedientes.

Los retrasos comunes en el habla y el lenguaje entre los niños incluyen tartamudez, trastornos de la voz o del lenguaje y trastornos de la articulación y de los sonidos del habla.

¡Identificar y tratar los retrasos del habla y del lenguaje a tiempo es fundamental! Como proveedor de cuidado infantil (o padre/cuidador) usted juega un papel importante en el desarrollo del habla de un niño – **esté atento a estos signos de retraso y llame a un pediatra/médico si un niño:**

- para los 12 meses no usa gestos, como señalar o decir adiós con la mano
- para los 18 meses prefiere los gestos a las vocalizaciones para comunicarse
- tiene problemas para comprender ordenes verbales simples
- para los 2 años no puede seguir instrucciones simples
- para los 2 años tiene un tono de voz inusual (es decir, sonido ronco o nasal)
- para los 2 años solo imita el habla o las acciones y no produce palabras o frases espontáneamente

NOTA: ¡Un bebé que no responde al sonido ni vocaliza debe ser examinado por un pediatra/médico de inmediato!

Además, considere estos consejos para ayudar a fomentar el desarrollo del habla:

- Hable con palabras simples y evite “hablar como bebé.”
- Desde que nacen, hable con su bebé, cante y fomente la imitación de sonidos y gestos.
- Empiece a leerle a su niño desde que son bebés.
- Hable con los niños y escuche atentamente cuando hablan.
- Utilice situaciones cotidianas para desarrollar el habla y el lenguaje del niño. Por ejemplo, nombre alimentos en el supermercado, explique lo que está haciendo mientras cocina una comida o señale objetos alrededor de la casa.
- Busque la experiencia de un logopeda si sospecha que un niño puede tener un retraso.

■ Imágen (pág. 4): Maxlashcheuski/Canva ■ Gráfica (pág. 4): Chanakarn Kwang

■ Referencia: greatspeech.com | kidshealth.org | shichida.com.au

■ Imágen: (arriba) pixelshot/Canva | (abajo) Jelena Stanojkovic/Getty Images



Proteína Vegetal

Qué se necesita buscar para garantizar que los niños cubran sus necesidades nutricionales

Al recorrer los pasillos de los supermercados, es probable que haya notado muchas opciones de proteínas de origen vegetal.

No es extraño que en 2022 el mercado de proteínas de origen vegetal estaba valorado ¡en más de 18 mil millones de dólares!

Aunque sea una elección de dieta/estilo de vida, una religión/tradición cultural o curiosidad, hay muchas razones por las que la gente elige proteínas de origen vegetal. A diferencia de las proteínas de origen animal, las de origen vegetal incluyen verduras, cereales y semillas o una combinación para lograr un sabor similar y/o textura como las contrapartes de las proteínas de base animal.

Antes de cambiar las hamburguesas de carne por hamburguesas de garbanzos, considere cómo el perfil de nutrición de una proteína de origen vegetal se compara con proteínas de origen animal.

■ Proteína

Las proteínas de origen vegetal tienen proteínas en forma de nueces, semillas y ciertos granos, pero generalmente no tanto onza por onza en comparación con las proteínas de origen animal. Los niños pequeños necesitan entre 1.5 y 3 onzas de proteína (10-21 gramos) por día, pero las necesidades específicas variarán según la edad, el peso y el sexo del niño.

■ Sodio

El sodio es un electrolito que equilibra los líquidos y la presión arterial en el cuerpo, pero demasiado sodio no es bueno para nadie, incluidos los niños. Las proteínas vegetales procesadas pueden contener más sodio del que usted podría esperar. Espere consumir menos de 1,500 miligramos de sodio por día para la mayoría de los niños.

■ Hierro

El hierro es un mineral que se encuentra principalmente en los alimentos de origen animal. También se absorbe mejor de los alimentos animales que de las plantas. Por eso es importante tener en cuenta el contenido de hierro de las proteínas de origen vegetal. Los niños pequeños necesitan entre 7 y 10 miligramos de hierro al día.

La proteína, el sodio y el hierro son nutrientes contenidos en el panel de información nutricional de cualquier comida empacada. O puede visitar **la Central de Datos de Alimentos del USDA (fdc.nal.usda.gov)** para ver el perfil nutricional de los alimentos proteicos frescos de origen animal.

Al comparar el perfil nutricional de las proteínas de origen vegetal, puede garantizar que lo que le sirva a los niños ¡no les faltarán nutrientes clave que los ayuden a crecer y prosperar!

■ Imágen: Freepik

■ Referencia: marketdataforecast.com



Dip de “Queso” de Calabaza

8 porciones (1/4 taza)

¿Quién dijo que una calabaza no podía saber a queso? Si se combina con leche de coco y levadura nutricional, es perfecto para el otoño. Sírvalo con pan, vegetales cortados o pretzels y ¡disfrútelo de todo corazón!



Ingredientes

6 tazas de calabaza, pelada,
sin semillas y en cubitos
2 cucharadas de aceite de oliva
1 taza de leche de coco
1/3 taza de levadura nutricional
2 cucharadas de jugo de limón
1 cucharada de polvo de ajo
1 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de pimienta

- Precaliente el horno a 400°F.
- Coloque la calabaza en una bandeja de hornear, alineada con papel pergamino.
- Rocíe con aceite de oliva y hornee por 25 minutos o hasta que esté tierna.
- Remueva la calabaza del horno y deje que se enfríe ligeramente.
- En una licuadora, añada la calabaza y todos los ingredientes restantes.
- En alta velocidad, licúe la mezcla hasta que esté suave y cremosa.
- ¡Sírvala y disfrútela! ¡Buen provecho!
- **Opcional:** si prefiere una receta que no sea de tipo vegana, puede usar leche de vaca en vez de leche de coco, y queso parmesano en vez de levadura nutricional.
- **Información nutricional (1/4 taza):** 160 calorías, 9 gramos de grasa, 20 gramos de carbohidrato, 6 gramos de fibra, 3 gramos de proteína.

⊕ **Vegetal**

Noticia de Seguridad: Asegúrese de utilizar una licuadora que pueda soportar alimentos calientes o podría arruinar el motor. Si no tiene licuadora que pueda soportar alimentos calientes, deje que la calabaza se enfríe antes de licuar y luego recalientela en el microondas y revuélvala bien.

■ **Imágen:** (arriba) healthyhappylyfe.com | (abajo) Danny Smythe/Canva (derecha) Billion Photos/Canva

NEGOCIO

Adopte las 5 R's.
Con este método
se ahorra dinero
y uno desperdicia
menos – ¡Lotería!



¿Cuáles son las 5 R's?

- **Reducir:** en sus documentos, copie o imprima en los dos lados del papel, en vez de solo un lado.
- **Reuse:** artículos escolares y de oficina como carpetas, folders y sobres se pueden volver a usar.
- **Reconfigure:** Utilice cajas de cartón para almacenaje como clips, para artículos electrónicos; o tazas de café para guardar plumas y lápices. Considere designar un área de “reciclaje” para recolección y almacenamiento de suministros. Anime a los miembros del personal a usar esa área para agregar artículos que ya no necesitan y que revisen allí antes de comprar algo nuevo.
- **Recycle:** botellas y latas en un centro de recompra local y cancele listas de correo que nadie lee (junk mail) para salvar árboles y bosques y reducir el desorden en la oficina que aumenta los niveles de estrés.
- **Replante:** ¡El abono es fantástica tierra para jardines! Además, a los niños les encanta hacerlo y aprenden mucho sobre ciencia al hacerlo y puede ayudar si quieren después plantar por su cuenta.

■ **Referencia:** bosssinglemama.com
tri-citiesdisposal.com
modernminimalism.com
roadrunnerwm.com

Manzanas

15 deliciosas maneras de usar una manzana

¡Ya es otoño, Toño... y ya llegó la temporada de las manzanas! Pruebe algunas de estas ideas en este cambio de estación. También hay una lista de diferentes tipos de manzana - ¡provecho!

Ideas con Manzanas

- Waffles con Manzanas y Crema de Maní
- “Cupcakes” de Manzana
- Chips de Manzana Horneada
- Donas de Manzana
- Puré de Manzana
- Nachos de Manzana
- Manzanas con Especias en el Air Fryer (freidor)
- Smoothie (licuado) de Manzana
- Pancakes de Puré de Manzana
- Manzanas Estofadas
- Avena Reposada con Puré de Manzana
- Pan de Manzana
- Parfait de Yogur con Manzana con Caramelo
- Bocaditos de Pie de Manzana
- Quesadilla de Desayuno: Tarta de Queso y de Manzana

Manzanas Favoritas del Otoño

- **Gala (dulce):** En temporada: mediados de agosto a finales de oct.
- **Empire (dulce):** En temporada: finales de agosto a mediados de oct.
- **Jonathan (agria):** En temporada: principios sept. a mediados nov.
- **Cortland (dulce):** En temporada: principios sept. a mediados nov.
- **Red Delicious (dulce):** En temporada: mediados sept. a mediados nov.
- **Jonagold (dulce):** En temporada: mediados sept. a mediados nov.

- Referencia: readers.com
- Imágen: BeNeDak/Canva



Q: ¿Cómo puedo compartir los beneficios del CACFP con los padres?

Su participación en el CACFP ofrece muchos beneficios a los padres de los niños inscritos en su guardería.

Entre otros destacan:

- asegurar que los niños reciban comidas equilibradas y saludables y empiecen buenos hábitos nutricionales en las primeras etapas de la vida;
- hacer del cuidado infantil de alta calidad algo posible para familias de bajos ingresos; y
- ayudar a los niños a aprender y sentirse de manera positiva acerca de la comida, nutrición y alimentación.

Comparta estos beneficios junto con otras noticias y/o consejos de nutrición a través de un correo electrónico semanal o quincenal con otros padres; un boletín familiar o un tablero cerca de donde los padres dejan/recogen a los niños; o una nota personal enviada a casa con el logro especial de un niño.

- Referencia: 4-c.org | decal.ga.gov | health.ny.gov

Mande preguntas de CACFP a [facebook.com/acdkidsorg](https://www.facebook.com/acdkidsorg) o al correo de la Especialista en Comunicación: oagahro@acdkids.org. Contestaremos sus preguntas cada mes en “Potpourri.”

Calabazas de Papel para el Otoño

Esta actividad es magnífica para niños. Estas pequeñas calabazas se pueden hacer usando papeles de diferentes colores y en diferentes diseños

- 12"x12" cuaderno de papel de colores para dibujar (una hoja por cada adorno)
- Cortador de papel
- Cinta con adhesivo de dos lados
- Pegamento caliente
- Aplica pegamento (Glue gun)
- Hilo/cordel (7" largo)
- Palos de madera
- Tijeras



- Corte tiras de 12" como se indica:
 - (2) tiras de 1"
 - (4) tiras de 1.25"
 - (2) tiras de 1.5"
- Haga los siguientes recortes:
 - Las (2) tiras de 1" de largo se quedarán del mismo tamaño 1"x 12"
 - Las (2) tiras de 1.25" de largo se cortarán en (2) tiras de 8" de largo
 - Las (2) tiras de 1.5" de largo se cortarán en (2) tiras de 10" de largo
- Pegue las tiras correspondientes.
- Doble cada tira como un acordeón (aproximadamente media pulgada de ancho).
- Use pegamento caliente para pegar los extremos de cada tira.
- Doble las tiras circulares hacia adentro para formar una esfera.
- Agregue una gota de pegamento caliente en el medio y mantenga presionada la esfera durante unos segundos hasta que el pegamento esté seco.
- Repita esto para cada tira hasta tener cinco esferas.
- Después de eso, pegue cada capa con pegamento caliente para formar una esfera.
- Por último, pegue con pegamento caliente un palo de madera, hojas de papel y cordel en la parte superior de su calabaza.

■ Manualidade/Imágen: diyinspired.com

Halloween es el 31 de octubre. Lea estos libros ¡con muuuucho cuidado! para celebrar el día festivo.



Happy Halloweenie por Katie Vernon

Un adorable hot dog llamado Weenie se disfraza para Halloween en este divertido y festivo libro que hará reír de verdad a los más pequeños.



El Fantasma Tímido por Flavia Z. Drago

Este libro ilustrado es sobre encontrar el valor para hacer amigos: perfecto para la temporada de miedos o en cualquier momento.

■ Libros: amazon.com

Fuegos en la Cocina

La cocina puede ser un lugar peligroso para los niños

Cocinar es la causa principal de incendios domésticos y de lesiones por incendios domésticos.

Según la Asociación Nacional de Protección de Fuegos (National Fire Protection Association® (NFPA®):

- Los incendios en la cocina representan el 49% de todos los incendios domésticos.
- Cocinar sin supervisión es la principal causa de incendios y muertes.
- Los incendios de aceite y grasa de cocina son una de las mayores causas del problema de fuegos en la cocina.
- Los días pico de incendios en la cocina casera son el Día de Acción de Gracias y Navidad.

Este año, la **Semana de Prevención de Incendios™ (FPW™)** es del **8 al 14 de octubre** con el tema: **“La seguridad en la cocina comienza CONTIGO.”**

Cocinar para niños es una gran parte de su función como proveedor (o padre/cuidador) y la cocina puede ser un lugar peligroso para los niños con estufas y ollas calientes que pueden provocarles quemaduras y otras heridas graves.

Mantenga a los niños a salvo de incendios y quemaduras al cocinar con estos consejos:

- Cocine con ellos cuando pueda ponerles atención.
- Quédese en la cocina mientras cocina.
- Dedique una zona **“SOLO ADULTOS”** de por lo menos 3 pies alrededor de la estufa.
- Cuando sean mayores, empiece a enseñarles a cocinar.
- Apague la estufa si se retira de la cocina.
- Mantenga todo lo que pueda incendiarse lejos de la estufa.
- **Nunca trate de apagar un fuego de grasa de aceite con agua.**
- Use manga corta, o mangas remangadas cuando cocine.
- Siempre tenga una tapa cerca de usted cuando cocine. Si grasa salpica y comienza un fuego, cubra el sartén con la tapa y apague la estufa. **No mueva el sartén;** déjelo con la tapa hasta que se enfríe para que el fuego no comience de nuevo.
- Si está hirviendo a fuego lento, horneando o rostizando comida, revísela regularmente y/o comience un minutero para recordarle que está cocinando.
- Nunca use su horno, o su horno de microondas para guardar artículos de cocina – esto puede causar un incendio.
- Voltee los mangos de la olla hacia la parte trasera de la estufa.



■ Referencia: www.nfpa.org | safekids.org | cpsc.gov

■ Imágen: Getty Images/Canva

[Continuado de la página 3]

Tacos de Pescado Blanco con Mole, Mole Guacamole (Cont.)

1/4 cucharada de sal (o al gusto)
Pimienta al gusto

- Precaliente la parrilla/asador.
- Coloque los filetes de pescado en una bandeja para hornear, sazone con aceite de oliva, sal y pimienta.
- Coloque el pescado en el nivel más alto del horno.
- Cocine durante unos 10 minutos o hasta que el pescado alcance una temperatura interna de 145°F grados. Espere que se enfríe.
- En un tazón mediano, mezcle el aguacate entero junto con el yogur.
- Agregue el aguacate en cubos, el mango, el jugo de limón, la sal, cilantro y pimienta al gusto. Mezcle con un tenedor.
- Coloque el pescado sobre tortilla, con una capa de guacamole.
- Sírvalo de inmediato.
- Cubra con más limón, y cilantro, si lo desea.

✦ Fruta

✦ Vegetal

✦ Carne/Sustituto de Carne

FYI

Para determinar el tiempo cocinar del pescado: mida el pescado en su punto más grueso y cocínelo a fuego medio durante 10 minutos por pulgada. Voltéelo a la mitad del tiempo de cocinar.

■ Referencia: seafoodnutrition.org

Octubre 2023

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

1. El habla es la expresión verbal del lenguaje:

- a. Verdadero
- b. Falso

2. Las manzanas Cortland están en temporada:

- a. Principios de septiembre a mediados de noviembre
- b. Medios de septiembre a mediados de noviembre.
- c. Finales de agosto a mediados de octubre.
- d. Finales de septiembre a mediados de noviembre.

3. Niños pequeños necesitan esta cantidad de miligramos de hierro por día:

- a. 17-20
- b. 700-1,000
- c. 7-10
- d. 50-100

4. Las proteínas en las proteínas vegetales son la misma proporción de onza a onza que las proteínas animales:

- a. Verdadero
- b. Falso

5. Semana de Prevención de Incendios™ es este día de octubre 8-14:

- a. Verdadero
- b. Falso

6. Las 5R's incluyen (escoja todas las que apliquen):

- a. Replantear
- b. Revisar
- c. Reducir
- d. Repetir

7. Para determinar cuánto tiempo cocer el pescado, mida el pescado en:

- a. La cabeza
- b. La parte más ancha
- c. La cola
- d. La parte más angosta

8. Nunca trate de apagar con agua un fuego de aceite de cocina:

- a. Verdadero
- b. Falso

9. Evitar “hablar como bebé” ayuda a promover el desarrollo del lenguaje:

- a. Verdadero
- b. Falso

10. Es seguro cocinar cuando uno está cansado o tiene sueño:

- a. Verdadero
- b. Falso

11. Incendios de cocina representan qué por ciento de incendios caseros:

- a. 49%
- b. 19%
- c. 99%
- d. 9%

12. Un retraso común del habla y del lenguaje es:

- a. Hablar
- b. Hacer gárgaras
- c. Tartamudear
- d. Cantar

13. Halloween es el:

- a. 31 de octubre
- b. 3 de octubre
- c. 11 de octubre
- d. 13 de octubre

14. Días pico para incendios caseros de cocina son los Días de Acción de Gracias y Navidad:

- a. Verdadero
- b. Falso

15. El “Mes de la Salud Infantil” se celebra en:

- a. Noviembre
- b. Octubre
- c. Febrero
- d. Junio



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



“10 Cents A Meal” Proveedor Destacado

www.tencentsmichigan.org

“10 Cents a Meal for Michigan’s Kids and Farms” (“10 centavos por comida para los niños y las granjas de Michigan”) es un programa financiado por el estado que brinda guarderías de cuidado infantil hasta 10 centavos por comida en fondos compensatorios para comprar y servir frutas, verduras y legumbres frescas cultivadas en Michigan.

En esta edición, destacamos a Kim S., proveedora de ACD, quien ha participado en el programa “10 Cents a Meal” desde el año 2000.

- **Cuéntenos sobre su hogar de cuidado infantil.** He sido una cuidadora de niños con licencia de proveedora durante 25 años. Durante la pandemia, pasé de casa hogar a una casa de cuidado de grupos para ayudar con la escasez de cuidado infantil.
- **¿Cuántos niños cuida actualmente?** En este momento proporciono cuidado para 11 niños.
- **¿Por qué eligió participar en “10 Cents a Meal”?** Me gusta participar para ayudar a apoyar una alimentación saludable a una edad temprana. También me encanta cocinar y pensé ¿por qué no agregar más frutas y verduras a las comidas? Los niños lo han disfrutado mucho y les encanta ayudar a cocinar y en preparar “comidas y botanas saludables,” como ellos dicen. Hemos hecho libros de frutas y verduras, y jugamos a búsquedas del tesoro, y juegos de “escondite” para encontrar alimentos saludables!!
- **¿Qué ha ganado al ser parte del programa?** He ganado mayor conocimiento del proceso de cultivo de alimentos. El programa me ha dado ideas para cocinar de manera diferente y despertar mis papilas gustativas.
- **¿Qué consejo les daría a los proveedores que dudan en participar?** ¡Intentalo! Recibir las cajas de verduras y frutas directamente en tu puerta añade a la emoción cada semana al adivinar lo que obtendremos; y ahorrar tiempo y dinero es bueno mientras ayudamos a los niños a comer sano. Espero que continúen este programa. Nada se compara con enseñar a los niños y poder hablar sobre cómo comer sano.

