

potpourri

Octubre 2025

Volumen 51 | Número 10



¿Qué hay adentro?

Mes Nacional de los Mariscos

Haciendo una Pizza Saludable

Nuevas Regulaciones de Azúcar del CACFP

Seguridad de las Baterías de Iones de Litio

& ¡Mucho Más!



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

MICHIGAN

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

ILLINOIS

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

COLABORADORES DE POTPOURRI

Amanda Gerrity
Nicolás Gisholt

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



Octubre ha llegado, trayendo aire fresco, hojas de colores y un renovado enfoque en la comunidad. A medida que continuamos con nuestra misión de apoyar la nutrición infantil, quiero tomar un momento para agradecer a todos los que participaron en los esfuerzos de recaudación de fondos del mes pasado, ya sea a

través de Kroger Community Rewards, nuestra subasta o donaciones directas a través de nuestro sitio web. Su participación realmente hace una gran diferencia.

Pero en nuestro trabajo no es suficiente simplemente un mes exitoso. A medida que nos instalamos en el otoño, las necesidades siguen siendo grandes. Con el aumento de los costos de los alimentos y la creciente demanda, es más importante que nunca que sigamos trabajando juntos para asegurar que los niños tengan acceso a comidas nutritivas todos los días.

Este mes, nos estamos enfocando en la difusión, la conexión y la consistencia. Si aún no lo ha hecho, ahora es el momento de correr la voz sobre cómo otros pueden apoyar nuestra misión, ya sea inscribiéndose en Kroger Rewards, compartiendo una historia o animando a otros proveedores a inscribirse en el programa de alimentos.

¡Juntos estamos construyendo algo maravilloso! Una comunidad donde los niños son alimentados, apoyados, están seguros y se les da la oportunidad de prosperar. Gracias por ser parte de nuestro esfuerzo...

Denise Meyer

Denise Meyer
Directora Ejecutiva

CONTENIDO

3. Recetas del Mes

Recetas con Mariscos

4. Comidas & Menús

Requisitos del CACFP & Una Semana Llena de Ideas

5. Mes Nacional de los Mariscos

Beneficios de Comer Mariscos para los Niños

6. Nutrición del ACD

Mes Nacional de la Pizza

Orilla Integral de Pizza

7. Consejos para Ahorrar Dinero

Contenedores de Artículos de Estación

8. Guía ACD's para...

Nuevas Regulaciones de Azúcar del CACFP

9. Actividades

Manualidades & Libros

10. Seguridad Infantil

Seguridad de Baterías de Iones de Litio

11. Exámen Potpourri



¡Celebrando los Mariscos!

Experimente con recetas de pescado de la Asociación de Nutrición del Marisco

Tacos Callejeros de Pescado

4 raciones
seafoodnutrition.org

Ingredientes

16 onzas de tilapia o su pescado blanco favorito, congelado o fresco
1 cucharadita de chile en polvo
1/2 cucharadita de comino molido
1 cucharadita de ajo en polvo
1/2 cucharadita de sal kosher
16 mini tortillas de maíz integrales para tacos

Para la Salsa Verde:

1 aguacate maduro
Jugo de 2 limones verdes y cáscara de 1 limón verde
1/4 taza de agua
1/2 cucharadita de sal

Para decoración:

Queso cotija desmenuzado
Col morada rallada
Maíz
Salsa de tomate
Aderezo de ensalada ranch

Instrucciones

- Precaliente el horno a 400° F. En una charola para hornear forrada con papel pergamino, coloque los filetes de pescado. Espolvoree condimentos y sal encima de los filetes, frotando los condimentos para cubrir la parte superior del pescado.
- Hornee el pescado durante 13 minutos, o hasta que esté bien cocido, pero no sobrecocido. Durante los últimos 5 minutos de horneado, envuelva las tortillas de taco suaves en papel pergamino y luego en papel de aluminio, y colóquelas en la charola para hornear para que se calienten con el pescado.
- Retire la charola del horno, dejando los tacos en el asta que esté listo para servir. Con dos tenedores, desmenuce el pescado.
- Para hacer la Salsa Verde: agregue

los ingredientes en un pequeño procesador de alimentos o picadora. Mézclelos hasta obtener una mezcla suave. Si es necesario, añada un poco más de agua o aceite de oliva para diluir.

- Para hacer los tacos callejeros, ponga 2 cucharadas de pescado desmenuzado en el centro de cada tortilla. Agregue col morada desmenuzada, queso desmenuzado y salsa verde.

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

Barritas de Pescado Caseras

4 albóndigas
seafoodnutrition.org

Ingredientes

1 libra de bacalao fresco o congelado (el eglefino, mahi mahi, el bagre y otros también funcionarían bien)
1 taza de harina de almendra
1 cucharadita de polvo de ajo
1 cucharadita de paprika
1/4 cucharadita de sal kosher
2 huevos
1 taza de queso parmesano rallado

Instrucciones

- Precaliente el horno a 450 grados F. Corte suavemente el pescado en barritas, de modo que cada una mida aproximadamente 3 pulgadas de largo. Una libra de pescado típicamente produce de 13 a 15 barritas. (Si el pescado está congelado, déjelo descongelar y luego use toallas de papel para secarlo).
- Organice una "estación de trabajo" colocando un trozo de papel pergamino en una charola para hornear, y luego coloque un tazón pequeño en el centro. Rompa los huevos en el tazón y bátalos durante 1 minuto. A la izquierda del tazón, mezcle suavemente la harina de almendra, el ajo en polvo, el paprika y la sal. A la derecha del tazón, añada el queso parmesano.

Ahora ya está listo para empanizar las barritas de pescado.

- Tome cada barra de pescado y pásela por la mezcla de harina de almendras por todos lados, luego sumérjala en los huevos y finalmente cúbrala completamente con el queso parmesano. Repita con el resto del pescado, colocándolas todas en otra charola para hornear cubierta con papel pergamino para llevar al horno. ¡Asegúrese de que ninguna de las barritas de pescado se toque!
- Hornee durante unos 10 minutos, luego ponga el horno en broil bajo y cocine las barritas por otros 2-4 minutos para que queden crujientes (¡manténgase atento para que no se quemen!).

• Sírvalas con salsa tártara ¡Disfrute!
VARIACIÓN DE MODO DE COCINAR:
¿Quiere que estén súper crujientes en un instante? ¡Cocínalas en una freidora! Siga todas las demás instrucciones, pero ajuste la freidora a 400 grados y cocine durante 6-7 minutos.

✦ **Carne/Sustituto de Carne**

Salsa Tártara Casera

4 raciones
healthyfoodiegirl.com

Ingredientes

3/4 taza yogur griego sin grasa
3 cucharadas de cebollines cortados, las partes verdes solamente
2 cucharadas de relish de pepinillos
1/2 cucharadita de eneldo fresco picado o 1/4 cucharadita de eneldo seco
1/4 cucharadita de sal

Instrucciones

- Añada el yogur griego sin grasa a un tazón. Luego, agregue las partes verdes de las cebollas verdes en rodajas, el relish de pepinillos, el eneldo y la sal al tazón.
- ¡Mezcle bien la salsa tártara, sirva y disfrute!

Comidas & Menús

Requisitos del CACFP



CACFP		LUN	MAR	MIE	JUE	VIE
DESAYUNO	1. GN/BP OR MT**	1. Avena de Especia de Calabaza	1. Huevo Cocido	1. WG Waffle	1. Muffin de Manzana y Salvado	1. Yogur Griego
	2. FT OR VG	2. Manzana Cortada	2. Gajos de Naranja	2. Peras Calientes con Canela	2. Uvas (en Mitades)***	2. Duraznos
	3. MK	3. Leche	3. Leche	3. Leche	3. Leche	3. Leche
ALMUERZO/CENA	1. MT	1. Cazuela de Pavo y Calabaza	1. Quesadilla de Frijoles/Queso	1. Pierna de Pollo	1. Ensalada de Atún	1. Sloppy Joe
	2. GN/BP	2. WG Pan	2. WG Tortilla	2. Arroz Integral	2. WG Rol	2. WG Pan de Sandwich
	3. VG	3. Calabaza	3. Maíz/Tomates	3. Brócoli al Vapor	3. Pepinos Cortados	3. Lechuga Rebanada
	4. FT OR VG	4. Kiwi Rebanado	4. Duraznos Cortados	4. Sandía	4. Peras Rebanadas	4. Puré de Manzana
	5. MK	5. Leche	5. Leche	5. Leche	5. Leche	5. Leche
BOTANAS*	1. MT	1. Queso de Hebra***	1. Hummus	1. Cubitos de Queso***	1. Huevo Cocido	1. Garbanzos al Horno
	2. GN/BP	2. WG Mini Muffin	2. WG Pita	2. WG Panqueque de Plátano	2. WG Cereal	2. WG Pretzels
	3. FT	3. Manzanas en Rebanadas	3. Rebanadas de Peras	3. Kiwi	3. Fresas	3. Melón
	4. VG	4. Tomates tipo Cherry***	4. Pepinos	4. Zanahorias***	4. Guisantes (Snap Peas)***	4. Barritas de Calabaza
	5. MK	5. Leche	5. Leche	5. Leche	5. Leche	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 de reclamación final de agosto de 2025: 27 de octubre de 2025 (lun.)

- Recuerde enviar las inscripciones/renovaciones de manera oportuna.
- Por favor, abra cualquier correo que provenga de ACD. Además, revise su correo electrónico y folder de SPAM para ver las noticias e información nuestra.
- Recuerde marcar a los niños fuera de la escuela y llamar para informar sobre el cierre de las guarderías.
- Mande sus inscripciones a: **Michigan:** mifrontdesk@acd kids.org | Fax: (517) 332-5543
Illinois: ilcustomerservice@acd kids.org | Fax: (708) 236-0872

¡Beneficios de los Mariscos para los Niños!

Agregar mariscos a la dieta de un niño puede ofrecer una amplia gama de beneficios nutricionales y de desarrollo. Con la rica gama de nutrientes esenciales, los mariscos ayudan al crecimiento, la función cerebral y la salud en general.

Desarrollo Cerebral y Funciones Cognitivas

Los mariscos son una de las principales fuentes de ácidos grasos omega-3, especialmente DHA (ácido docosahexaenoico), que es esencial para la salud cerebral.

Los beneficios incluyen:

- Mejor concentración y memoria
- Mejor rendimiento académico
- Apoyo para la salud emocional y conductual

Salud para el Corazón

Comenzar una dieta saludable para el corazón desde temprano marca una gran diferencia. Los mariscos pueden ayudar a reducir la presión arterial, disminuir la inflamación y disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas más adelante en la vida.

Proteína de Alta Calidad

Las proteínas son esenciales para los cuerpos en crecimiento. Los mariscos proporcionan proteínas que benefician a lo siguiente:

- Crecimiento de los músculos y reparación de los tejidos
- Energía estable a lo largo del día
- Un fuerte apoyo para la actividad física y el juego

Vitaminas y Minerales

Los mariscos están cargados de nutrientes que los niños necesitan para prosperar. Los nutrientes clave que se encuentran en los mariscos incluyen:

- Vitamina D - contribuye a la salud de los huesos y la función inmune
- Yodo - esencial para el funcionamiento saludable de la tiroides
- Zinc y Selenio - apoyan el metabolismo y la fuerza inmunológica

Propicia Hábitos Alimenticios Saludables

Introducir mariscos temprano puede ayudar a desarrollar un paladar más aventurero y saludable.

Consejos para el Éxito:

- Ofrezca una variedad de opciones de sabor suave como bacalao, tilapia o salmón.
- Intente recetas divertidas y aptas para niños como tacos de pescado o pasta de mariscos.
- Invite a los niños a la preparación de las comidas para generar interés y emoción.

Los mariscos son una adición importante a la dieta de un niño, apoyando tanto el desarrollo físico como el mental. Al incluir pescado y otros mariscos en las comidas, ayuda a sentar las bases para toda una vida de buena salud.



Pizza Saludable para los Niños

Celebrando el Mes Nacional de la Pizza de Manera Inteligente

¡Octubre es el Mes Nacional de la Pizza! No es un secreto que a los niños (y a los adultos) les encanta la pizza y con buena razón. ¡Tiene mucho queso, uno la puede hacer como uno quiere y es divertida de comer! Aunque la pizza tiene la reputación de no ser lo más sano, también puede ser una comida sorprendentemente saludable y equilibrada cuando se hace con los ingredientes adecuados. Este octubre, en honor al Mes Nacional de la Pizza, hablemos sobre cómo convertir la pizza en una opción nutritiva que mantenga a los niños felices y saludables.

ORILLA

Empiece con una orilla de granos integrales. Ya sea que use masa comprada en la tienda, pan pita o haciendo su propia masa, los granos enteros añaden fibra y nutrientes que ayudan la digestión y proporcionan energía duradera. Además, son acreditables para el CACFP. Para los niños con sensibilidades al gluten, busque opciones sin gluten hechas con ingredientes como harina de arroz integral o coliflor.

SALSA

Después, agréguele salsa de tomate o incluso verduras en puré como zanahorias, espinacas o calabaza. Estas se pueden mezclar fácilmente en la base y ofrecen vitaminas adicionales como A y C sin sacrificar el sabor. Use la sal con moderación y elija salsas con bajo contenido de azúcar o sin azúcar añadida.

QUESO

¡Ahora viene el queso! El queso mozzarella es la opción preferida, pero usarlo con moderación o mezclarlo con opciones bajas en grasa como el ricotta parcialmente desnatado puede ayudar a reducir el contenido de grasas saturadas. También puede agregar levadura nutricional para un sabor a queso con un aumento de vitaminas del grupo B.

INGREDIENTES

¡Los ingredientes que le ponemos arriba son donde la verdadera nutrición entra en acción! ¡Rellene su pizza con verduras coloridas! Piense en pimientos, tomates, champiñones, brócoli o incluso piña si le gustan los sabores dulces. Proteínas como pollo a la parrilla, frijoles negros o tofu añaden sustancia y equilibrio.

INVITE A LOS NIÑOS A PARTICIPAR

¡Finalmente, invite a los niños! Déjelos ayudar a amasar la masa, untar la salsa y elegir sus propios ingredientes. Cocinar juntos anima a los niños a probar nuevos alimentos y les da un sentido de orgullo por sus creaciones.

La pizza no tiene que ser un placer con culpa. Con ciertos cambios inteligentes y un poco de creatividad, puede ser una forma divertida y saludable de disfrutar de una deliciosa y saludable comida. Este octubre, celebre el Mes Nacional de la Pizza haciendo que la hora de la pizza sea tanto nutritiva como deliciosa!

■ Fuente: nih.gov

■ Imágenes: Adobe Stock Images



Orilla de la Pizza con Masa Integral

Prepare esta receta de masa para pizza 100% de trigo integral en su procesador de alimentos. No se necesita amasar demasiado ni tampoco dejar reposar mucho tiempo.

Hace: 2 pizzas de once pulgadas

Ingredientes:

- 1 taza de agua, calentada a 110 grados (muy caliente, casi demasiado caliente en situaciones cotidianas)
 - 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
 - 1 cucharada de miel de abeja o azúcar
 - 1 sobre de 2 1/4 cucharadas de levadura instantánea
 - 2 3/4 tazas (345 gramos) de harina de trigo integral
 - 1/4 de taza de queso parmesano rallado
 - 1 cucharadita de sal fina
 - 1 taza de salsa para pizza o una lata de 32 onzas de tomates enteros, escurridos y aplastados a mano
 - 2 a 3 tazas de queso mozzarella bajo en humedad y parcialmente descremado, desmenuzado
- Ingredientes adicionales, según desee

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 500 grados F con una rejilla en el tercio superior del horno.
2. Bata el agua, el aceite, la miel y la levadura en una taza medidora de líquidos o en un tazón pequeño. Deje que la levadura fermente durante 5 minutos. Debería inflarse un poco para entonces.
3. Introduzca la harina, el queso parmesano y sal en el procesador de alimentos hasta que estén combinados. Mezcle los ingredientes. Mientras el procesador de alimentos está en funcionamiento, vierta lentamente la mezcla de agua y procese hasta que se forme una bola deshinchada, aproximadamente 1 minuto.
4. Vierta la masa sobre una superficie de trabajo enharinada y amase rápidamente la masa unas cuantas veces hasta que se integre. Corte la masa a la mitad.
5. En una superficie enharinada, utilice un rodillo para estirar la masa en dos círculos de aproximadamente 11 pulgadas de diámetro. Para obtener los mejores resultados, estire la masa lo más delgada que sea razonablemente posible. El objetivo es un grosor uniforme en lugar de una forma perfectamente redonda.
6. Levante cuidadosamente y transfiera una de las masas a una charola para hornear forrada con papel pergamino. Añada una ligera capa de aceite de oliva a la orilla de la pizza. Agregue la mitad de la salsa para pizza o los tomates triturados (triture los tomates sobre el fregadero para sacar la mayor cantidad de líquido posible). Espolvoree con la mitad del queso y cualquier otro ingrediente que desee añadir.
7. Hornee en la rejilla superior hasta que la orilla y el queso estén ligeramente dorados, aproximadamente 10 minutos para la pizza de queso y 12 minutos para la pizza con ingredientes adicionales. Repita con la masa restante, luego corte y sirva. La pizza sobrante se conservará bien en el refrigerador durante unos 4 días.



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

🍴 Grano 🍴 Sustituto de Carne

■ Source: cookieandkate.com ■ Image: Adobe Stock Image

CONTENEDORESE ARTÍCULOS DE ESTACIÓN



Organice Cajas de Materiales de Naturaleza por Estación. En lugar de comprar materiales de manualidades durante todo el año, reúna elementos naturales en cada estación, como hojas coloridas en otoño, piñas y ramas de pino en invierno, flores y piedras pequeñas en primavera, y conchas o arena en verano.

Estos artículos se pueden almacenar en contenedores o cajas etiquetadas para un fácil acceso. ¡Son perfectos para proyectos de arte, mesas sensoriales, exploración científica, juegos de clasificación e incluso para estimular cuentos! Los niños disfrutaban trabajando con texturas y formas naturales mientras aprenden sobre las estaciones y su entorno local en el proceso.

También puede involucrar a las familias pidiéndoles que traigan artículos de sus paseos por la naturaleza o sus vacaciones, creando un sentido de comunidad y propósito compartido. Es una forma de reducir gastos en pompones, limpiapiipas y otros suministros comprados en tienda mientras se ofrecen oportunidades de aprendizaje significativas y prácticas.

Los contenedores de temporada son económicos, ecológicos y llenos de potencial creativo.



■ Fuente: klaschools.com

Nuevas Regulaciones sobre Azúcares Añadidos del CACFP Comenzarán este Octubre

A partir del 1 de octubre de 2025, nuevas regulaciones del USDA para el Programa de Atención Alimentaria para Niños y Adultos (CACFP) entrarán en vigor, estableciendo límites en los azúcares añadidos en las comidas y meriendas servidas a los niños. Estos cambios son parte del esfuerzo continuo del USDA para apoyar hábitos alimenticios más saludables y reducir el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con el consumo excesivo de azúcar. Ahora que las etiquetas de los alimentos deben enumerar los azúcares añadidos por separado, el CACFP está cambiando para regularse con base en ese indicador más claro.

¿Qué son los Azúcares Añadidos?

Los azúcares añadidos son azúcares y jarabes que se agregan a los alimentos durante el procesamiento o la preparación, azúcares en jarabes y miel, y azúcares de jugos concentrados de frutas o verduras. **NO INCLUYEN** azúcares que ocurren de forma natural en frutas, verduras y productos lácteos.

¿Qué Está Cambiando?

La regla anterior no distinguía entre azúcares añadidos y azúcares naturales. La nueva regla establece un límite en los azúcares añadidos en lugar de en el azúcar total. Las etiquetas de nutrición ahora deben listar los azúcares añadidos en un producto, lo que facilita la verificación de conformidad directamente desde la etiqueta..

Aquí hay un desglose simple de los nuevos límites de azúcares añadidos del CACFP.

Artículo de Comida	Nueva Regla (A Partir de Octubre 1, 2025)
Cereales de Desayuno	No puede contener más de 6 gramos de azúcar añadido por onza seca.
Yogur	No puede contener más de 12 gramos de azúcar añadido por 6 onzas.
Leche de sabor (si aplica) cambios	Debe cumplir con los límites de azúcar existentes del CACFP; no se realizan añadidos en este momento.
Artículos de Botanas/Postres	Se recomienda fuertemente limitar o eliminar productos altos en azúcares añadidos.

Lo que los Proveedores Necesitan Hacer

- Revise las etiquetas de los productos por el contenido de azúcar añadido, especialmente en cereales y yogures.
- Actualice los menús para asegurar que todos los cereales y yogures cumplan con los nuevos límites de azúcar.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 8 fl oz (240mL)	
Amount per serving	
Calories	110
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 5mg	0%
Total Carbohydrate 27g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 25g	
Includes 23g Added Sugars	46%
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 0mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 40mg	0%

- Cambie a alternativas con menos azúcar, como yogur natural con fruta o cereales bajos en azúcares.
- Eduque al personal y a las familias sobre los cambios y la importancia de reducir el azúcar añadido en la dieta de los niños.

Mire la etiqueta a la izquierda. El número uno es la cantidad de azúcares totales en la porción (8 onzas líquidas). El número dos es la cantidad de azúcares añadidos en la porción.

Porque Importa

Reducir los azúcares añadidos desde una edad temprana ayuda a:

- Prevenir obesidad
- Disminuir el riesgo de diabetes y enfermedades del corazón
- Promover hábitos alimenticios más saludables a lo largo de la vida

Estos cambios apoyan la misión del CACFP de servir comidas nutritivas y equilibradas. La nueva regla está destinada a facilitar que los proveedores verifiquen el cumplimiento directamente en la etiqueta sin tener que usar una fórmula.

■ Fuente: usda.gov | fda.gov ■ Imágenes: fda.gov

Espantapájaros de Plato de Papel

- Plato de Papel
- Papel cartulina café/marrón
- Papel cartulina naranja
- Estambre amarillo
- Plumón
- Ojos saltones
- Pegamento para manualidades

PASO 1

Corte su sombrero de espantapájaros de papel café.

PASO 2

Corte aproximadamente de 10 a 20 tiras de estambre amarillo. Las tiras deben medir aproximadamente de 1 1/2 pulgada a 2 pulgadas de largo.

PASO 3

Pegue las tiras de estambre en la parte inferior del sombrero del espantapájaros con las tiras más largas hacia el exterior de la cara del espantapájaros.

PASO 4

Pegue el sombrero en la parte superior del plato de papel.

PASO 5

A continuación, pegue los ojos de plástico en el plato de papel justo debajo del cabello.

PASO 6

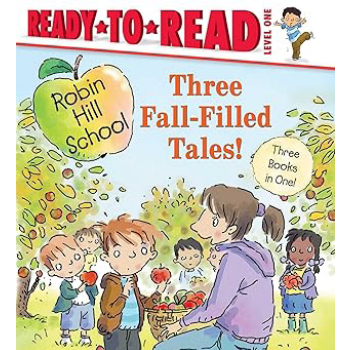
Corte un pequeño triángulo para la nariz del espantapájaros. Añada la nariz del espantapájaros a la cara justo entre los ojos con papel de cartulina naranja.

PASO 7

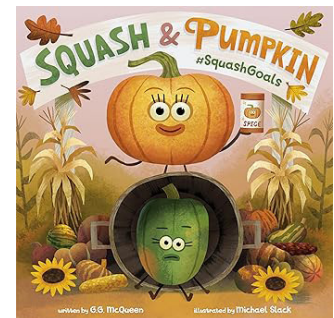
El último paso es usar un plumón negro y dibujar una gran sonrisa. La clave es añadir pequeñas marcas a lo largo de la sonrisa para que parezcan puntos de sutura. Añada también una pequeña línea curva en la parte superior del sombrero, similar a la boca.



Puede que sea la temporada de espantos, ¡pero octubre tiene más que Halloween! Descubre estos títulos nuevos en 2025.



Three Fall-Filled Tales!: The Pumpkin Patch; Fall Leaf Project; Picking Apples
por Margaret McNamara (Autora), Mike Gordon (Ilustrador)



Squash & Pumpkin: #SquashGoals
por G.G. McQueen (Autor), Michael Slack (Ilustrador)



Pumpkin Mash (Mix and Match)
by Happy Yak (Autor), Spencer Wilson (Ilustrador)

¡Seguridad Contra incendios!

Baterías de Iones de Litio en el Hogar

Desde 1922, la NFPA ha patrocinado la observancia pública de la Semana de la Prevención de Incendios. En 1925, el presidente Calvin Coolidge proclamó la Semana de la Prevención de Incendios como una observancia nacional, convirtiéndola en la observancia de salud pública continua más larga en nuestro país. La Semana de la Prevención de Incendios se celebra cada año durante la semana del 9 de octubre en conmemoración del Gran Incendio de Chicago, que comenzó el 8 de octubre de 1871 y causó daños devastadores..

Los departamentos de bomberos de todo el mundo siguen enfrentándose a un aumento de incidentes de incendio causados por dispositivos alimentados por baterías de iones de litio (Li-ion). Las características únicas de esta tecnología relativamente nueva pueden significar que la falla de una sola célula puede desencadenar una reacción térmica descontrolada, lo que resulta en un incendio o incluso explosiones de gas. El crecimiento rápido de la reacción térmica descontrolada en estas baterías supera al de un incendio típico. Los ocupantes pueden tener tan solo tres minutos para escapar de un incendio en el hogar. Con los incidentes que involucran baterías de iones de litio, ese tiempo de escape puede reducirse a menos de un minuto.

¿Qué Se Puede Hacer para Prevenir un Incendio de Litio?

- Al comprar dispositivos, busque la Marca de Laboratorios Underwriter (UL). La marca UL muestra que el producto ha sido probado según estándares de seguridad reconocidos a nivel nacional.
- Siga las instrucciones del fabricante del dispositivo para cargar y almacenar. Siempre use el cable y el adaptador de corriente del fabricante, diseñados específicamente para el dispositivo.
- Al comprar una nueva batería, compre la batería del fabricante que sea compatible con su dispositivo. No busque opciones de batería alternativas.

Que Sí Se Puede Hacer con Baterías y Dispositivos:

- Si es posible, cargue su dispositivo afuera.
- Mantenga sus baterías y dispositivo a temperatura ambiente.
- Conecte el cargador de su dispositivo directamente a un enchufe de pared.
- Almacene y cargue baterías lejos de cualquier cosa inflamable.
- Monitoree su batería en busca de olores, cambios de forma o color, fugas o ruidos extraños.
- Si nota alguna de estas condiciones, deje de usarlo inmediatamente. Si es seguro hacerlo, aleje el dispositivo de cualquier cosa que pueda incendiarse y llame al 9-1-1.



Que No Se Puede Hacer con Baterías y Dispositivos:

- No cargue su dispositivo cerca de las salidas y puntos de salida, incluyendo la puerta de su apartamento, las puertas de los dormitorios y las ventanas (particularmente cerca de una ventana con una escalera de incendios).
- No cargue su dispositivo en su dormitorio.
- No cargue su dispositivo en ninguna superficie que no sea el suelo.
- No coloque su batería o cargador bajo la luz solar directa.
- No cargue utilizando un cable de extensión.

Deshecharse de las Baterías:

- Poner baterías de iones de litio en la basura o reciclar en casa es ilegal.
- Recicle las baterías llevándolas a un sitio de entrega de residuos especiales..
- Coloque las baterías en una bolsa individual o ponga cinta en los extremos antes de desecharlas.

Octubre 2025

Envíe las respuestas del cuestionario a su monitor de campo para recibir crédito de capacitación GRATIS.

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

1. ¿Qué presidente proclamó la Semana de Prevención de Incendios como una observancia nacional?

- a. Franklin Roosevelt
- b. Ronald Reagan
- c. Calvin Coolidge
- d. John Kennedy

2. A partir del 1 de octubre, los cereales para el desayuno no pueden contener más de ___ gramos de azúcar añadido por onza seca.

- a. 3
- b. 6
- c. 9
- d. 12

3. Los mariscos son una de las principales fuentes de ácidos grasos omega-3.

- a. Verdadero
- b. Falso

4. Se pueden tirar las baterías de ion de litio a la basura.

- a. Verdadero
- b. Falso

5. ¿Qué nutriente es esencial para el funcionamiento saludable de la tiroides?

- a. Sodio
- b. Yodo
- c. Selenio
- d. Magnesio

6. La pizza puede ser una comida saludable.

- a. Verdadero
- b. Falso

7. Introducir mariscos temprano es peligroso.

- a. Verdadero
- b. Falso

8. Reducir los azúcares añadidos desde temprana edad ayuda a:

- a. Prevenir la obesidad
- b. Disminuir el riesgo de diabetes
- c. Promover hábitos alimenticios más saludables
- d. Todas las anteriores

9. Se deben cargar los dispositivos al lado de la cama.

- a. Verdadero
- b. Falso

10. ¿Dónde se deben guardar la batería y dispositivo?

- a. En el refrigerador
- b. Afuera a la luz del sol
- c. Junto a una ventana
- d. A temperatura ambiente

11. A partir del 1 de octubre, el yogur no puede contener más de 12 gramos de azúcar añadido por ___ onzas.

- a. 3
- b. 6
- c. 9
- d. 12

12. Las etiquetas de nutrición ahora deben listar los azúcares añadidos en un producto.

- a. Verdadero
- b. Falso

13. El zinc y el selenio apoyan el metabolismo y la fortaleza inmunológica.

- a. Verdadero
- b. Falso

14. Se puede hacer que una pizza sea una comida saludable al:

- a. Reducir la sal
- b. Usar una orilla de grano entero
- c. Agregar verduras
- d. Todas las anteriores

15. Se debe enchufar el cargador del dispositivo en una extensión eléctrica.

- 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