

potpourri

Septiembre 2022

Volumen 48 | Número 9





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

MICHIGAN

P.O. Box 1491
East Lansing, MI 48826
139 W. Lake Lansing Rd., Suite 120
East Lansing, MI 48823
Teléfono: 800-234-3287 o 517-332-7200
Fax: 517-332-5543
Correo electrónico: mifrontdesk@acdkids.org

ILLINOIS

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

Diseño gráfico, redacción y evaluación de recetas

Donna Duwell

Traducción al español

Rebecca Feuka

Edición

Val Crafts

Otras contribuciones

Allison Stock, dietista registrada

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

ÍNDICE

- 2 Recordatorios de ACD
- 3 Recetas destacadas
Le damos la bienvenida a septiembre
- 4 Comidas y menús
Requisitos de CACFP e ideas para una semana
- 5 En contra de la obesidad infantil
Una lucha que no podemos perder
- 6 La guía de ACD de:
Actividad física para niños
- 7 Página de actividades
- 8 Proveedor de ACD del mes
Les presentamos a Jessica Stewart
- 9 Receta extra
Quesadillas de desayuno
- 10 El Mes Nacional del Mejor Desayuno
- 11 Prueba de Potpourri
- 12 Calendario mensual



RECORDATORIOS DE ACD

¿Tienen que ausentarse durante una comida o cerrar su guardería por un día o más? No olviden notificarle a la oficina de su estado.

MICHIGAN: Llamar al 1-800-234-3287, extensión 3, o escribir a mifrontdesk@acdkids.org.

ILLINOIS: Llamar al 1-800-284-5273, extensión 4, o bien escribir a ilcustomerservice@acdkids.org o ilfrontdesk@acdkids.org.

EN LA PORTADA

Bryson cumplió un año en junio. Le gusta jugar con su hermana, Kenna, y comer.

Le damos la bienvenida a septiembre

Celebramos el Mes Nacional del Mejores Desayuno, Granos Enteros y Pollo

Bocaditos de otoño de huevo y jamón

Rinde 24 porciones

Aceite vegetal en aerosol
10 huevos grandes
1/2 taza de leche
1/2 cda. de cebolla en polvo
1 taza de espinaca, finamente picada
4 lonchas de tocino canadiense o jamón, finamente picadas
3/4 taza de queso rallado

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Engrase un molde para panquecitos con el aceite.
3. En un tazón mediano, bata los huevos con la leche y la cebolla en polvo.
4. Incorpore la espinaca y la carne picada.
5. Rellene todos los 24 huecos del molde hasta la mitad con la mezcla de huevo. Cubra cada uno con 1/2 cucharada de queso.
6. Hornee durante 15 minutos o hasta que el huevo se vea hinchado, tenga un color tostado dorado por encima y esté completamente cocinado por dentro.



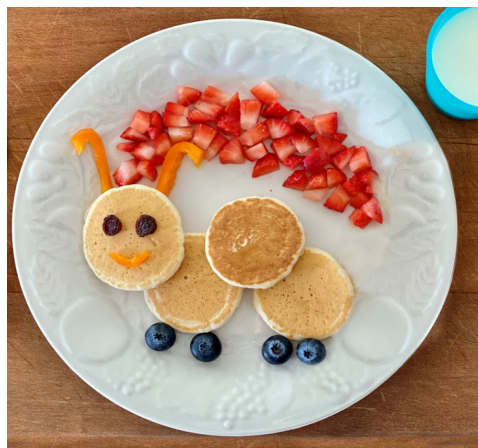
✔ **Carne o sustituto de carne**

Panqueques integrales en forma de oruga

Rinde 8 porciones

1 taza de mezcla para panqueques de caja 100 % integral
1 taza de leche no saborizada
1 huevo grande
2 tazas de fresas picadas
2 tazas de arándanos azules partidos por la mitad
Medio pimiento cortado en tiras

1. Prepare 32 panqueques pequeños siguiendo las instrucciones en la caja, usando aproximadamente 1 cucharada de masa para cada uno.
2. Coloquen 4 de ellos sobre un plato para ser el cuerpo de la oruga y 4 mitades de arándano para las patitas. Coloquen 2 tiras de pimiento encima de la cabeza como las antenas y 2 mitades de arándano para los ojos.
3. Coloque 1/2 taza de una mezcla de fresas y arándanos sobre el plato para ser la comida de la oruga.



✔ **Pan o producto de panificación**
✔ **Fruta**

Burritos asiáticos de pollo

Rinde 8 porciones

1 taza de lechuga rallada
1 taza de repollo rallado
1 taza de zanahoria rallada
2 pechugas de pollo deshuesadas, cocidas y cortadas en cubos (12 oz)
2 cdas. de mayonesa
1/4 taza de aderezo asiático de sésamo tostado
4 tortillas pequeñas de harina 100 % integrales

1. En un tazón grande combine la mayonesa con el aderezo.
2. Incorpore el pollo, la lechuga, el repollo y la zanahoria. Unte la mezcla uniformemente sobre las cuatro tortillas.
3. Enrolle, corte por la mitad y sirva.



✔ **Carne o sustituto de carne**
✔ **Pan o producto de panificación**
✔ **Verdura**

Requisitos de CACFP e ideas para una semana

REQUISITOS	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
DESAYUNO 1. Cereal, producto de panificación, carne O BIEN un sustituto de carne 2. Fruta o verdura 3. Leche <i>Es posible sustituir carne por un cereal o producto de panificación hasta 3 veces por semana.</i>	1. Waffles integrales 2. Manzanas 3. Leche	1. Sémola de maíz integral 2. Fresas 3. Leche	1. Avena integral 2. Arándanos azules 3. Leche	1. Bagel [rosca de pan] integral 2. Uvas* 3. Leche	1. Magdalena integral 2. Bananas 3. Leche
ALMUERZO O CENA 1. Carne o sustituto de carne 2. Cereal o producto de panificación 3. Verdura 4. Fruta o verdura 5. Leche	1. Pastel de carne 2. Panecillo integral 3. Puré de papa 4. Acelga 5. Leche	1. Pollo 2. Tortilla integral 3. Pimientos 4. Frijoles negros 5. Leche	1. Atún 2. Fideos de huevo integrales 3. Guisantes verdes 4. Hongos 5. Leche	1. Queso 2. Tortilla integral 3. Salsa roja mexicana 4. Aguacate 5. Leche	1. Carne de res molida 2. Cebada integral 3. Verduras mixtas 4. Manzanas 5. Leche
MERIENDAS <i>En cada merienda se deben incluir dos de los siguientes grupos alimentarios:</i> 1. Carne o sustituto de carne 2. Cereal o producto de panificación 3. Fruta 4. Verdura 5. Leche	1. Uvas pasas* 2. Queso 1. Galletas de trigo 2. Leche	1. Totopos integrales 2. Salsa roja mexicana 1. Piña 2. Zanahorias	1. Cereal integral de desayuno 2. Leche 1. Uvas* 2. Queso	1. Clementinas 2. Granola 1. Magdalena integral 2. Leche	1. Zanahorias 2. Leche 1. Tiras de pimiento 2. Puré de garbanzos

* Este alimento supone un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años.

Hormigas en un tronco

- 6 tallos de apio
- 6 cdas. de mantequilla de cacahuete*
- 1/4 taza de uvas pasas*



- Enjuague y seque bien el apio.
- Divida los tallos en 2 partes de 5 a 6 pulgadas de largo cada una.
- Unta el centro con crema de cacahuete, evitando los bordes del apio.
- Cubra con pasas. Si están secas o duras, caliente en el microondas por unas segundos o deje remojar en agua tibia por un minuto para se pongan más esponjosas. Séquelas bien antes de colocar encima de la crema de cacahuete.
- Sirva o guarde en el refrigerador en un recipiente con tapa por no más de un día.

✓ **Carne o sustituto de carne**

✓ **Verdura**

✓ **Fruta**

* Este alimento supone un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años.

Fuente: HealthyHappyLife.com



Consejo para ahorrar dinero

Pruebe la regla del presupuesto 50/30/20 popularizada por Elizabeth Warren en la que el 50 % de su sueldo después de impuestos se usa para necesidades (lo que absolutamente tiene que pagar), un 30 % compra los artículos no esenciales que desea y el último 20 % se dedica al ahorro.

Consejo de cocina

¿No le gusta pelar papas? Utilice un cuchillo filoso para hacer una incisión en la superficie de sus papas alrededor de su centro e hiérvalas enteras con la piel aún intacta. Una vez cocidas, enjuague bajo agua fría y así se les quitará fácilmente la cáscara.



Fuente y foto: ceramiccookwarehub.com

Asociación para el Desarrollo de Niños

EN CONTRA DE LA OBESIDAD INFANTIL

Una lucha que no podemos perder

Septiembre es el Mes Nacional de Concientización sobre la Obesidad Infantil

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, las estadísticas sobre esta afección son alarmantes. Entre el 2017 y el 2022, el 19.7 % de los niños de 2 a 19 años, unos 14.7 millones, eran obesos. La obesidad no se determina en base a la apariencia; el método de medición aceptado es el índice de masa corporal (IMC), una cifra calculada por un médico. Un resultado mayor al 85 % y menor al 95 % corresponde al sobrepeso, mientras uno mayor al 95 % indica obesidad.

Hay varios factores que llevan a la obesidad en niños, entre ellos:

La dieta, lo que incluye el consumo de productos de repostería, comida rápida y alimentos comercialmente preparados, así como dulces y bebidas azucaradas. Los tamaños de las raciones también juegan un rol importante: las porciones extra grandes y los bufés de «todo lo que pueda comer» también facilitan que se coma demasiado.

Falta de actividad física. En la sociedad hoy en día se observa una disminución general de la cantidad de actividad física que se realiza. El tiempo que pasamos frente a computadoras y a videojuegos, junto con requisitos menos estrictos en la primaria y secundaria respecto a la educación física, han contribuido a este fenómeno.

Factores familiares. La ciencia nos sugiere que la genética tiene una influencia, pues se ha demostrado que los niños de padres afectados por la obesidad son más propensos a padecerla ellos mismos. Sin embargo, nuestros genes no son la única causa, ya que los comportamientos que aprendemos de nuestros padres también contribuyen de gran medida.

Factores psicológicos. El estrés personal, parental y familiar puede llevar a uno a comer de más.

Factores socioeconómicos. Un acceso limitado a recursos tales como supermercados grandes, productos agrícolas frescos o lugares seguros para hacer ejercicio es otro factor contribuyente, al igual que el nivel de educación del individuo. Los padres de familia con poca educación sobre la nutrición suelen tener dificultades para inculcar en sus hijos buenos valores al respecto.

Se proponen las siguientes soluciones para tratar la obesidad infantil:

Dietoterapia. Bien que no es aconsejable restringir las calorías que un niño consume, reducir el tamaño de sus porciones y animarlo a comer bocados más pequeños a un ritmo más despacio son un buen lugar para comenzar. Servirle frutas y verduras en mayor proporción durante cada comida también ayudará.

Actividad física. El Cirujano General de los Estados Unidos recomienda realizar 60 minutos de actividad física al día.

Modificaciones conductuales. Cambios en los hábitos alimentarios, más ejercicio, educación sobre el rol de la comida en el cuerpo y los grupos de apoyo son todas maneras de desarrollar mejores hábitos.

Los patrones alimenticios de CACFP definitivamente cumplen los objetivos mencionados arriba. Otras medidas de prevención son:

Ofrecer nuevos alimentos. Puede ser necesario servir un nuevo alimento saludable varias veces antes de que un niño lo acepte, así que no se rinda después del primer intento.

Dar recompensas no alimentarias. No utilice comida como un premio por el buen comportamiento. Es preferible recompensar a niños con estrellas de oro, elogios sinceros o pequeñas chucherías para así no asociar la comida con la conducta.

Hacer que duerman lo suficiente. Procure que sus hijos descansen suficientes horas todas las noches para una salud óptima.

- De 0 a 3 meses 14 a 17 horas
- De 4 a 12 meses 12 a 16 horas
- De 1 a 2 años 11 a 14 horas
- De 3 a 5 años 10 a 13 horas
- De 6 a 12 años 9 a 12 horas
- De 13 a 18 años 8 a 10 horas

Fuentes: [cdc.gov](https://www.cdc.gov), [mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org)

La guía de ACD de actividad física para niños

Juntos podemos lograr que hagan más ejercicio y así luchar contra la obesidad infantil

Como la ciencia nos muestra, mayor actividad física es la clave para combatir la obesidad infantil. A continuación, les sugerimos algunas maneras de conseguir que los niños que cuida se muevan más.

SALTOS DE TIJERA:

Simples, pero muy buenos para la coordinación y para ejercitar el corazón.

PARADOS DE CABEZA:

Una excelente actividad para los músculos abdominales y para hacer llegar sangre a la cabeza.

FIESTA DE BAILE:

¡Pongan un poco de música y muévense!

SALTOS DE CUERDA:

Un ejercicio de alta intensidad.

JUEGOS CON GLOBOS:

Hay innumerables maneras de jugar con un globo. Por ejemplo, traten de mantenerlo en el aire sin que toque el suelo, o lancen y cógenlo como una pelota.

CARRERAS DE ANIMALES:

Bringuen como conejos o ranas y anden como patos.

SIGAN AL LÍDER:

Añadan movimientos energéticos.

RAYUELA:

Un juego infantil clásico.



Casi cualquier actividad o quehacer puede incluir ejercicio: recoger juguetes, practicar yoga, bailar en sus calcetines, barrer hojas o construir un campo de obstáculos son solo algunos ejemplos. Creen su propio juego en el que traten de incorporar toda la actividad física que puedan a su día.

Y, sobre todo, ¡diviértanse!

Sombrero de fieltro

- Un pedazo cuadrado de fieltro (de 10 a 12 pulgadas)
- Tijeras
- Pegamento para tela
- Pegatinas
- Botones*
- Pompones
- Otras decoraciones de su elección*



Corten el fieltro por la mitad sobre el diagonal. Coloquen los triángulos uno encima del otro y péguenlos en los bordes de sus dos lados largos. Peguen un pompón en el punto del sombrero y decoren con botones, pegatinas u otros objetos pequeños.

Usen sus sombreros el Día del Sombrero de Feltro el jueves, 15 de septiembre de 2022.

* Los objetos pequeños representan un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años.



Cómo dirigir un pequeño negocio Errores para evitar

Hay muchas razones por las que los negocios pequeños fracasan. Examine el rendimiento del suyo en las siguientes áreas para determinar dónde podría ser necesario hacer algunos cambios.

Falta de mercadotecnia

Una buena estrategia de *marketing* es esencial para tener éxito en los negocios.

Pobre servicio de atención al cliente

La manera en que trata a sus clientes es lo que lo destaca de sus competidores.

Precios inadecuados

Si sus precios son muy altos, eso limitará su número de clientes potenciales, pero si son muy bajos, no generará suficientes ingresos para mantenerse a flote.

Fuente: blog.hubspt.com

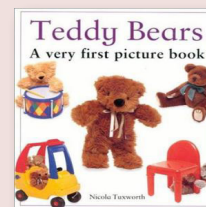
CLUB DE LIBROS de ACD

Uno nunca es demasiado grande para amar a un oso de peluche.

Libros en inglés

LIBRO ILUSTRADO

Teddy Bears:
A Very First Picture Book
de Nicola Tuxworth



Vuelvan a descubrir el consuelo y la amistad de los osos de peluche.

LECTURA FÁCIL

Grin and Bear It:
The Wit and Wisdom of Corduroy
de Don Freeman

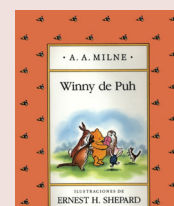


Un rayito de sol para lectores de todas edades.

Libros en español

LIBRO ILUSTRADO

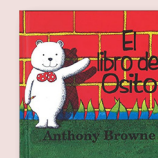
Winnie de Puh
de A. A. Milne, traducido
por Isabel Gortazar



Una hermosa traducción de Winnie-the-Pooh, un clásico de la literatura infantil que capta los corazones de los lectores desde hace generaciones.

LECTURA FÁCIL

El libro del osito
de Anthony Browne



Durante una caminata por la selva, un oso armado con un lápiz encuentra animales intimidantes, pero dibuja objetos para hacerlos felices.



Acerca de Jessica

NEGOCIO:

Jessica's Day Care, conocido como «Crazytown»

UBICACIÓN:

Freeland, Michigan

ESTABLECIDO:

2018

MONITOR(A) DE CAMPO DE ACD:

Michelle Stickley

CLIENTES:

6 niños de 0 a 5 años y Jeorgia, el perrito

SU FAMILIA:

Un hijo, Jase, de 8 años
Una hija, Jordan, de 6 años

PASATIEMPOS E INTERESES:

Cuidar de su jardín y pasar tiempo en familia

CONSEJO:

Aunque no es agradable, tienes que hacer el trabajo administrativo.

SUS COSAS FAVORITAS

MERIENDA O COMIDA PARA NIÑOS:

Palomitas de maíz y manzanas con canela

JUEGO O ACTIVIDAD:

Cualquier actividad al aire libre, especialmente si tiene que ver con agua

LIBROS INFANTILES:

Jase nos recomienda:

Pete the Cat and the Perfect Pizza Party de Kimberly y James Dean;
Llama Llama Red Pajama de Anna Dewdney



Proveedor de ACD del mes: Les presentamos a Jessica Stewart

Bienvenidos a Crazytown, donde hay tres reglas:

1. Sé amable.
2. Nunca dejes atrás a un amigo.
3. ¡Sé loco!

Crazytown, llamado así cariñosamente por los niños y sus padres, técnicamente es Jessica's Day Care. Se abrió en 2018, solo un día después de que se le diagnosticó a su esposo de cáncer. Huelga decir que los últimos años han sido tumultuosos para Jess.

Ella decidió abrir su propia guardería habiéndose desempeñado como asistente durante once años. Todos que la conocen dicen que es una cuidadora de niños nata. Jess cree que su talento y entusiasmo por este trabajo emana del cuidado que de niña le brindaba a un primo con necesidades especiales. Él nació cuando ella solo tenía cinco años, pero cuidarlo fue para ella una reacción instintiva. A Jess le encanta ver a niños progresar y crecer, especialmente cuando se trata del dominio de una actividad o la superación de un miedo.

En Crazytown se aprenden lecciones de la vida importantes. El año pasado, caminando por el vecindario, los niños vieron un tobogán de agua inflable en el patio de un vecino e inmediatamente decidieron que querían uno para su guardería. Jess les explicó que tal tobogán costaba más de \$500, así que para obtener uno tendrían que «trabajar para lo que quieren». Decidieron recaudar el dinero ellos mismo, y en ese momento nació la idea del Puesto de limonada de Crazytown. Construyeron dicho puesto, pintaron el pasto del patio, decoraron camisetas de tie-dye y vendieron limonada así como productos de repostería, recaudando \$506 en solo dos horas.

En otro momento, los niños aprendieron el valor de contribuir a su comunidad

mediante su participación en una campaña de recolección de ropa para una organización que sirve a familias necesitadas. Recolectaron y donaron 400 pares de ropa interior y 300 pares de calcetines.

Este año, tendrán una exposición de arte llamada *Popping Art Exhibition*. Los niños venderán palomitas de maíz y arte casero y donarán el dinero recolectado a un refugio para animales. Todos los chiquitos producirán ocho pinturas, entre ellas: una tradicional, una abstracta, una pintada con los pies, una hecha con pistolas de agua llenas de pintura y otra de purpurina. Cada uno determinará el precio de su propia arte, una experiencia que Jess comenta ha sido muy interesante. Una niña, Charlee, piensa cobrar \$100,000 por uno de sus pinturas. ¡Evidentemente la clase necesita una lección sobre las negociaciones antes de la exhibición!

Jess no solo incorpora su amor por la naturaleza y la jardinería a su guardería, sino que también lo comparte con sus vecinos. Construyó un huerto al lado de la acera en frente de su casa para que los transeúntes puedan recoger verduras frescas al pasar. En su familia es muy importante la alimentación saludable, ya que por su situación médica su esposo decidió eliminar el azúcar y los alimentos procesados de su dieta. CACFP ya promueve la alimentación saludable, pero Jess da un paso más al buscar y probar nuevas recetas por su cuenta.

Está claro que los niños de Crazytown se divierten mucho y aprenden lecciones significativas al mismo tiempo. Cuando se les pregunta sobre su parte favorita de la guardería, Graham responde que son los rompecabezas. Pero cuando Charlee contesta que la mejor parte es Jess misma, ¡Graham está completamente de acuerdo!



QUESADILLAS DE DESAYUNO

Ingredientes:

- 1 cda. de aceite de aguacate
- ½ taza de cebolla amarilla finamente picada
- ¼ taza de pimiento rojo finamente picado
- 14 oz de tofu firme
- 1 cda. de cúrcuma molida
- Una lata de 15 oz de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 3 aguacates deshuesados, pelados y picados
- 12 tortillas integrales de 8 pulgadas
- Sal y pimienta al gusto

Rinde: 6 quesadillas (24 porciones una vez cortadas en cuartos)



1. Caliente el aceite en una sartén grande. Agregue la cebolla y el pimiento y cocine por 3 a 5 minutos a fuego medio hasta que la primera esté translúcida y el último, blando.
2. Desmigaje el tofu en la sartén con las verduras. Espolvoree la cúrcuma encima y mezcle para combinar. (Le aportará al tofu un color amarillo parecido al del huevo.)
3. Agregue los frijoles negros, remueva bien y cocine por 2 o 3 minutos más.
4. Apague el fuego y transfiera los contenidos de la sartén a un tazón grande.
5. Para armar cada quesadilla, unte la mitad de un aguacate picado (aproximadamente ¼ taza) sobre una tortilla.
6. Coloque la tortilla en una sartén para freír con el lado cubierto con aguacate hacia arriba. (Dependiendo de la sartén que use, es posible que tenga que echar un poco de aceite antes de cocinar las quesadillas.)
7. Coloque ½ taza de la mezcla de tofu sobre el aguacate y cubra con otra tortilla. Presione ligeramente para sellar los bordes.
8. Cocine a fuego medio alto por 1 a 2 minutos en cada lado, cuidadosamente dándole vuelta una vez.
9. Corte cada quesadilla en 4 partes iguales.

Opcional: Servir con salsa roja mexicana y crema agria.

Puede ser desafiante incorporar verduras al desayuno, pero con esta receta resulta muy sencillo. Llena de fibra, proteína y grasas, esta comida balanceada también es vegetariana. La receta puede modificarse fácilmente para ser tacos o burritos de desayuno, y es posible sustituir huevos por el tofu, si desea.

Información nutricional (2 porciones): 334 calorías, 14 gramos de grasa, 29 gramos de carbohidratos, 12 gramos de fibra y 15 gramos de proteína.



Receta y foto: Allison Stock, dietista registrada

Septiembre es el Mes Nacional del Mejor Desayuno

Es cierto lo que dicen, que el desayuno es la comida más importante del día. Pero, ¿por que?

El desayuno, como su nombre implica, es la acción de romper el ayuno que uno naturalmente hace cuando duerme durante la noche. Las investigaciones han demostrado que los niños que toman el desayuno de manera regular exhiben:

- Menos problemas de comportamiento
- Mejor concentración
- Un peso corporal saludable

Sin embargo, no todos los desayunos son iguales; los que son balanceados deben contener carbohidratos, proteínas y grasas.

Los carbohidratos nos aportan energía para correr, saltar y jugar. Cuando se consumen en combinación con fibra, por ejemplo en forma de frutas, verduras y cereales integrales, el cuerpo recibe energía que se puede sostener por un tiempo extendido. Por el contrario, aquellos carbohidratos consumidos con poca fibra pero mucho azúcar (ciertos cereales y galletas de desayuno) aportan una fuente de energía que muchas veces termina en una caída de azúcar en la sangre poco después.

La proteína también es fundamental para un desayuno balanceado, pues ayuda a mantenernos saciados y apoya el crecimiento de nuestros músculos y huesos. La grasa es esencial para el desarrollo del cerebro en los niños pequeños, especialmente aquellos menores de 2 años. Ejemplos de grasas saludables para el desayuno incluyen el aguacate, las mantequillas de frutos secos o semillas y la leche entera para los niños de 1 a 2 años.

Los buenos desayunos no tienen que ser complicados. Considere estas sustituciones:

En vez de unas galletas de desayuno u otro postre, servir pan tostado integral (carbohidratos con fibra) cubierto con crema de cacahuete (proteína + grasa) y rebanadas de manzana (carbohidratos con fibra)

En vez de un cereal azucarado, servir yogur griego natural (proteína + grasa) con bayas (carbohidratos con fibra) y 1 cucharadita de miel (para niños mayores de 1 año)

En vez de un waffle con jarabe de arce, servir huevos (proteínas + grasa) con una magdalena integral de banana (carbohidratos con fibra)

Nadie sabe al despertar lo que le traerá el día. Pero una cosa es innegable: un desayuno balanceado es la clave para comenzar el día con la energía y las fuerzas que necesitamos para enfrentarlo.

UN RECORDATORIO:

LAS OFICINAS DE ACD ESTARÁN CERRADAS EL LUNES, 5 DE SEPTIEMBRE DE 2022
POR MOTIVO DEL DÍA DEL TRABAJO



Imagen cortesía de: Ferretería Garcia Rodriguez



Prueba de Potpourri de septiembre de 2022

Tome la siguiente prueba y entregue sus respuestas a su monitor o monitora de campo de ACD para recibir crédito GRATIS de capacitación. Se ruega que no las envíe a la oficina de ACD.

1. ¿Se considera que cuál porcentaje de niños eran obesos entre los años 2017 y 2022?
 - a. El 15.6 %
 - b. El 19.7 %
 - c. El 21.3 %
 - d. El 22.4 %
2. Una falta de actividad física no lleva a la obesidad.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
3. ¿Cuál de los siguientes factores no contribuye a la obesidad?
 - a. La dieta
 - b. La estatura
 - c. Factores familiares
 - d. Factores socioeconómicos
4. En general no es aconsejable limitar el consumo de calorías entre niños.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
5. ¿Cuánto sueño necesitan los niños de 3 a 5 años para una salud óptima?
 - a. De 14 a 17 horas
 - b. De 12 a 16 horas
 - c. De 10 a 13 horas
 - d. De 9 a 12 horas
6. ¿Quién popularizó la regla del presupuesto 50/30/20?
 - a. Elizabeth Taylor
 - b. Elizabeth Warren
 - c. Elizabeth Bader Ginsburg
 - d. Elizabeth Bush
7. Los niños que toman el desayuno de manera regular exhiben cuáles dos cosas?
 - a. Mejor concentración y menos problemas de comportamiento
 - b. Un peso corporal saludable y menos accidentes
 - c. Menos problemas de comportamiento y una mejor calidad de sueño
 - d. Una actitud positiva y mejor concentración
8. Un desayuno balanceado incluye carbohidratos, proteínas y grasas.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
9. ¿Cuál de los siguientes provee de energía al cuerpo?
 - a. Grasas
 - b. Proteínas
 - c. Carbohidratos
 - d. Enzimas
10. Un IMC mayor al 80 % indica obesidad.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
11. «IMC» significa:
 - a. Indicador de masa corporal
 - b. Índice de medida corporal
 - c. Índice de masa corporal
 - d. Índice para medir el cuerpo
12. ¿Cuál de los siguientes nos hace comer de más?
 - a. Una afición por lo dulce
 - b. Mucha actividad física
 - c. Estrés personal, parental y familiar
 - d. Aburrimiento
13. ¿Qué actividad hace llegar sangre a la cabeza?
 - a. Saltos de tijera
 - b. Sigam al líder
 - c. Parados de cabeza
 - d. Juegos con globos
14. La grasa alimentaria es esencial para:
 - a. Tener un cabello grueso
 - b. El desarrollo del cerebro
 - c. El desarrollo de nuestros músculos y huesos
 - d. Tener energía
15. Los pequeños negocios prosperan cuando fijan precios muy bajos.
 - a. True
 - b. False



CHANGE SERVICE REQUESTED

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

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



septiembre 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	1 DÍA DE RIMAR Existen algunas palabras que no riman con ninguna otra: ámbito, álbum, espíritu y página.	2 DÍA MUNDIAL DEL COCO Los cocos son muy versátiles; tienen muchos usos alimentarios y no alimentarios.
5 DÍA DEL TRABAJO Hoy las oficinas de ACD están cerradas.	6 DÍA DE LEER UN LIBRO Elijan una de las recomendaciones de la página 7.	7 DÍA DE NUEVO HAMPSHIRE Nuevo Hampshire es el 9º estado en unirse a los EE. UU. El <i>pumpkin</i> es su fruta oficial.	8 CURIOSIDAD SOBRE LA COMIDA Las fresas llevan sus semillas en su exterior.	9 DÍA DEL OSO DE PELUCHE La creación del primer oso de peluche fue inspirada por una caricatura en 1902.
12 DÍA DEL APOYO Hoy choque los cinco con un compañero por un trabajo bien hecho.	13 HORMIGAS EN UN TRONCO Preparen nuestra receta de la página 4.	14 DÍA DE VIRGINIA Virginia fue una de las 13 colonias originales de los Estados Unidos. Aún no tienen una fruta estatal.	15 DÍA DEL SOMBRERO DE FIELTRO Hagan sombreros siguiendo las instrucciones de la página 7.	16 DÍA DEL GUACAMOLE El ingrediente principal del guacamole es el aguacate, un superalimento.
19 DÍA DE HABLAR COMO UN PIRATA ¡Ah del barco! ¡Por las barbas de Neptuno! ¡Arrrrr!	20 DÍA DE LOS PALITOS DE QUESO ¿Cómo prefieren comer los palitos de queso: pelándolos, o a bocados?	21 DÍA DE NUEVA YORK Nueva York fue el 11º estado en incorporarse a los EE. UU. La manzana es su fruta oficial.	22 DÍA DE APRECIACIÓN DEL ELEFANTE Los elefantes son criaturas animadas y juguetonas con excelentes memorias.	23 PIEDRA NATAL El zafiro es la piedra de septiembre.
26 DÍA DE JOHNNY APPLESEED Hoy coman una manzana dulce para honrar al hombre que sembró manzanos en todo el país.	27 DÍA DE APLASTAR UNA LATA Reciclar es bueno para el país. Si se pusieron en fila todas las latas recicladas en el año 2010, circundarían la Tierra 169 veces.	28 DÍA DE CAROLINA DEL NORTE Carolina del Norte es el 12º de la Unión. La uva <i>scuppernong</i> es su fruta estatal.	29 FLOR DE SEPTIEMBRE Las flores del mes de septiembre son la margarita y las campanillas.	30 CURIOSIDAD SOBRE LA COMIDA Los limones amarillos flotan, mientras que los verdes se hunden.