

potpourri

SEPTIEMBRE 2021



RECETAS DESTACADAS

Sopas de septiembre

HÁBITOS SALUDABLES

El enfoque RULER

PROBLEMAS DE SALUD

Impétigo



Míchigan

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@acd-kids.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@acd-kids.org

Diseño, redacción, evaluación de recetas y formato
 Tia Wahl

Traducción al español
 Rebecca Feuka

Otras contribuciones
 Val Crafts

Potpourri es una publicación mensual de Association for Child Development [Asociación para el Desarrollo de Niños, o ACD por sus siglas en inglés], uno de los patrocinadores de Child and Adult Care Food Program [Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos, o CACFP]. Los centros de cuidado infantil y guarderías domésticas patrocinados por ACD para participar en el CACFP reciben Potpourri sin costo. Ninguna parte de Potpourri puede reimprimirse sin el consentimiento de ACD.

ARTÍCULOS DE PORTADA

4. **Recetas destacadas**
Sopas de septiembre
8. **Hábitos saludables**
El enfoque RULER
9. **Problemas de salud**
Impétigo

OTROS ARTÍCULOS

3. **Alimento destacado:**
Cúrcuma
5. **Menús:**
Ideas para una semana
6. **Desafíos de la niñez:**
La identidad de género
7. **Página de actividades**
Actividades de otoño
10. **En las noticias**
Cómo evitar enfermedades de transmisión alimentaria durante un apagón



ESTE SEPTIEMBRE CELEBRAMOS LOS GRANOS ENTEROS

Celebramos los beneficios de los granos enteros durante el mes de septiembre, cuando la campaña anual del Mes de Granos Enteros, patrocinada por Whole Grains Council [el Consejo de Granos Enteros], ofrece recetas para alimentos integrales, información de salud, consejos de cocina y mucho más a las personas en toda parte del mundo.

Este mes es una excelente oportunidad para que todos se suban al carro de consumir cereales integrales. Comer más saludable no es una decisión de todo o nada; cada pequeña mejora que hace en su dieta y respecto a la comida que sirve a niños marca una diferencia.

MANERAS DE CELEBRAR

- Preparar una cena o golosina usando ingredientes integrales
- Servir tortillas integrales como parte de su martes de tacos
- Enseñar a los niños que cuida sobre un alimento integral
- Donar productos integrales a un banco de alimentos de su comunidad
- Publicar sus celebraciones en las redes sociales

Para obtener ideas, recetas, vídeos y otros materiales educativos, visite www.wholegrainscouncil.org/get-involved

EN LA PORTADA: A Thomas le encanta leer, jugar con Legos y abrazar a su gato. Participa activamente en su tropa de Boy Scouts y kárate. Sus alimentos favoritos son el pollo, las hamburguesas y los macarrones con queso.

HIERBAS Y ESPECIAS PARA USTED

La guía de Potpourri sobre hierbas y especias de cocina

CÚRCUMA

La cúrcuma es una especia común proveniente de la raíz de la planta *Curcuma longa* con piel marrón oscura y un interior anaranjado amarillento. Su sabor puede describirse como ligeramente picante y amargo, mientras que su fragancia es dulce y agradable. Este conservante natural contiene un químico llamado curcumina que reduce el dolor, la inflamación y ayuda en la digestión de alimentos. Una cucharada de cúrcuma puede proteger contra cánceres, enfermedades contagiosas, la hipertensión y los ataques cerebrales. También se usa para aportarles sabor y color al *curry* en polvo, mostazas, mantequillas y quesos.

NUTRICIÓN

La cúrcuma tiene alto contenido de vitaminas esenciales que incluyen las vitaminas B6 y C, la niacina y la riboflavina y aporta en abundantes cantidades minerales tales como calcio, hierro, potasio, cobre y zinc. De hecho, una cucharada de cúrcuma, sea de raíz o en polvo, proporciona el 26 % de nuestro valor diario recomendado de manganeso.

PREPARACIÓN

Se recomienda lavar las raíces frescas durante unos minutos bajo agua fría corriente para quitarles cualquier residuo que tengan. Para conseguir de ellas el polvo amarillo sabroso, hiérvalas en agua, séquelas en el sol y muélaslas.

Cuando cocina con esta especia, es importante recordar que generalmente se debería agregar en los últimos pasos de las recetas, pues la cocción prolongada ocasiona la evaporación de sus aceites esenciales, así invalidando los beneficios que ofrece.

SELECCIÓN Y ALMACENAMIENTO

La planta de cúrcuma se puede cultivar fácilmente en los jardines domésticos y las raíces frescas se pueden guardar en el refrigerador durante hasta un mes. La raíz de cúrcuma seca y la cúrcuma en polvo se encuentran fácilmente en los mercados locales.

SUGERENCIAS SOBRE LA CÚRCUMA

- Agréguela a mezclas de especias, como *curry* o un condimento para carne a la barbacoa.
- Inclúyala en sus aderezos para ensaladas hechos de aceite, vinagre y especias.
- Mejore sus marinadas preferidas con la adición de cúrcuma.
- Se combina bien con otras especias e hierbas, así que invente una mezcla usted mismo para usar con verduras o carne.

LICUADO DE MANGO Y CÚRCUMA

INGREDIENTES

1/3 taza de yogur natural
 1/3 taza de leche de almendra
 1/2 pulgada de raíz de jengibre pelada
 1/2 pulgada de raíz de cúrcuma pelada (o bien sustituir 1 cucharadita de cúrcuma en polvo)
 1 remolacha dorada asada (pelada)
 3/4 taza de mango congelado

INSTRUCCIONES

1. Coloque todos los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que queden sin grumos.



Fuentes: www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-662/turmeric, www.medicalnewstoday.com/articles/306981#including-turmeric-in-the-diet, www.nutrition-and-you.com/turmeric.html.

Sopas de septiembre

SOPA DE TOMATE

INGREDIENTES

- 1 1/3 tazas de cebolla finamente picada
- 1 1/2 cdtas. de ajo en polvo
- 2 tazas de tomates perita enlatadas, no escurridas
- 3/4 tazas de agua
- 1/2 cda. de concentrado de pollo bajo en sodio
- 2 1/4 cdtas. de albahaca seca
- 1/4 cda. de pimienta negra molida
- 1 cda. de azúcar
- 1/4 taza de pasta de tomate enlatada sin sal agregada
- 2 cdas. de margarina sin grasas «trans»

INSTRUCCIONES

1. En una cacerola mediana combine la cebolla, el ajo en polvo, los tomates, el agua, el concentrado de pollo, la albahaca, la pimienta y el azúcar. Lleve a ebullición y baje a fuego medio.
2. Agregue la pasta de tomate e hierva destapado a fuego medio durante 7 minutos.
3. Saque del fuego, transfiera todos los ingredientes de la cacerola a una licuadora y mezcle a alta velocidad durante 60 segundos o hasta que adquieran una consistencia suave.
4. Regrese la mezcla a la cacerola.
5. Agregue la margarina e hierva destapado a fuego medio durante 2 o 3 minutos, revolviendo bien.
6. Sirva una taza por persona.

Rinde 6 porciones.

Una porción proporciona 5/8 taza de verduras.



SOPA DE TOMATE

SOPA DE POLLO CON ARROZ

INGREDIENTES

- 1/2 cda. de condimento Old Bay
- 1/8 cda. de cebolla en polvo
- 1/8 cda. de ajo en polvo
- 1/3 cda. de condimento para aves
- 1/2 taza de arroz integral
- 3 tazas de agua
- 1 cda. de concentrado de pollo bajo en sodio
- 2/3 taza de apio picado
- 1 taza de zanahorias cortadas en trozos
- 3/4 taza de cebolla picada
- 1 1/2 tazas de champiñones rebanados
- 1 1/3 cdtas. de perejil seco
- 1/3 cda. de pimienta negra molida
- 1/3 cda. de albahaca seca
- 2 tazas de pollo cocinado y picado

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. A una cacerola mediana agregue el condimento Old Bay, la cebolla en polvo, el ajo en polvo, el condimento para aves, el arroz integral, el agua y el concentrado de pollo. Remueva para combinar los ingredientes.
3. Cocine destapado a fuego medio alto para llevar el agua a ebullición.
4. Siga hirviendo durante 10 a 15 minutos o hasta que el arroz esté completamente cocinado.
5. Use un colador para sacar aproximadamente 1/3 taza del arroz cocinado y consérvelo para el paso 9.
6. Agregue el apio, las zanahorias, la cebolla, los champiñones, el perejil, la pimienta y la albahaca.
7. Cocine destapado por 10 a 15 minutos o hasta que las verduras se ablanden.
8. Haga puré la mezcla de arroz y verduras con un mezclador de inmersión (por ejemplo, de marca Bermixer) por 3 a 5 minutos hasta que todo adquiera una consistencia suave.
9. Incorpore el arroz apartado. Si la sopa queda espesa, agregue agua, 1/4 taza a la vez, hasta lograr la consistencia deseada. Revuelva bien.
10. Distribuya las 2 tazas de pollo uniformemente sobre una bandeja para hornear ligeramente engrasada con «spray» antiadherente de cocina.
11. Hornee por 5 minutos.
12. Para servir, coloque aproximadamente 1/4 taza de pollo cocido en cada uno de seis tazones pequeños y vierta una taza de sopa encima.

Rinde 6 porciones.

Una taza de sopa y 1/4 taza de pollo proporciona 3/8 taza de verduras, una onza de carne y el equivalente a 0.5 onzas de granos.



SOPA DE POLLO CON ARROZ

IDEAS PARA UNA SEMANA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DESAYUNO

1. Avena
2. Peras
3. Leche

1. Cereal de marca Life
2. Fresas
3. Leche

1. Panqueques WGR
2. Arándanos azules
3. Leche

1. Cereal Cheerios
2. Ciruelas
3. Leche

1. Peras
2. Magdalena [mantecada] WGR
3. Leche

ALMUERZO O CENA

SÁNDWICH DE DESAYUNO

1. Huevo
2. Panecillo WGR
3. Patatas ralladas fritas
4. Clementinas
5. Leche

CHILI CASERO

1. Carne de res molida
2. Frijoles rojos
3. Pan de maíz WGR
4. Papa al horno
5. Leche

SALCHICHAS DE CERDO

1. Salchicha de cerdo
2. Pan para perrito caliente
3. Cuñas de batata [camote o papa dulce] al horno
4. Rebanadas de manzana
5. Leche

SÁNDWICHES SLOPPY JOE

1. Carne de res molida
2. Pan de hamburguesas WGR
3. Pimientos cortados en tiras
4. Melocotones [duraznos]
5. Leche

TOFU CON BRÓCOLI

1. Tofu
2. Brócoli
3. Arroz integral
4. Piña enlatada
5. Leche

MERIENDA

1. Pollo
2. Pan pita

1. Palitos de zanahoria
2. Puré de garbanzos

1. Galletas saladas WGR
2. Naranja

1. Ensalada de pasta WGR
2. Melocotones enlatados

1. Totopos WGR
2. Guacamole

1. Toronja
2. Queso cottage

1. Huevo frito
2. Pan tostado

1. Pretzels
2. Rebanadas de manzana

1. Granola
2. Yogur

1. Mantequilla de cacahuete*
2. Banana

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

WGR= rico en granos integrales, Recuadro= parte de un plato combinado

NIÑOS EN LA COCINA

PANQUEQUES DE CALABAZA

INGREDIENTES

- 2 tazas de harina integral
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1¼ cucharaditas de especias para el pastel de calabaza
- 1 cucharadita de sal
- 1¾ tazas de leche
- ½ taza de puré de calabaza
- 1 huevo
- 2 cucharadas de aceite

INSTRUCCIONES

1. Combine todos los ingredientes en un tazón.
2. Caliente la plancha o sartén a fuego medio bajo.
3. Vierta ¼ taza de masa sobre la superficie caliente y voltee los panqueques cuando empiecen a surgir burbujas. Cocine hasta que adquieran un color marrón dorado.

Son excelentes servidos con jarabe para panqueques con sabor a calabaza y cubiertos con canela y azúcar, o azúcar en polvo.



Fuente: www.kids-cooking-activities.com/autumn-cooking-activities.html/

LA IDENTIDAD DE GÉNERO

Mientras los niños crecen y se desarrollan, no es una sorpresa que experimentan varios cambios sobre la marcha, y la identidad de género en particular es un tema relevante durante la primera infancia para muchos niños y sus cuidadores, especialmente en el 2021. ¿Sabía que el «género» y la «identidad de género» no son lo mismo? Pues, es cierto. El género, también llamado género asignado, es el sexo masculino o femenino atribuido a una persona en su nacimiento y que se basa en características físicas. La identidad de género, en cambio, se refiere al sentido internalizado que una persona tiene de quién es, el producto de una interacción de rasgos biológicos, influencias de desarrollo y condiciones ambientales. Como pasa con los cuerpos de los niños, su identidad de género se desarrolla con el tiempo.

EL DESARROLLO DE LA IDENTIDAD DE GÉNERO EN NIÑOS

- **A LOS 2 AÑOS:** Se dan cuenta de las diferencias físicas entre los chicos y las chicas.
- **ANTES DE LOS 3 AÑOS:** Pueden identificarse fácilmente como niños o niñas.
- **ANTES DE LOS 4 AÑOS:** Ya tienen un concepto estable de su identidad de género.

LA EXPRESIÓN DE LA IDENTIDAD DE GÉNERO

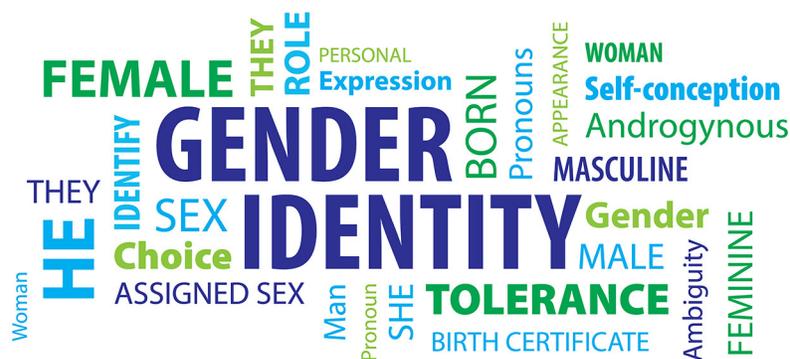
Un niño que está explorando su género puede comunicar su identidad por medio de su ropa o peinados; una preferencia por un nombre distinto al que se le asignó al nacer; comportamientos sociales que reflejan agresión, dominación, dependencia o dulzura; y las relaciones sociales que mantiene con sus amigos.

LO QUE LOS CUIDADORES PUEDEN HACER

Lo mejor que puede hacer un cuidador de niños en desarrollo es proveerles de un ambiente lleno de apoyo, ánimo y aprobación. Es importante que su entorno refleje una variedad de roles de género y diferentes estilos de juego. Ejemplos de esto pueden incluir libros o rompecabezas que presentan a hombres y mujeres en roles de género no estereotipados, diversas herramientas entre que elegir en el salón de clases y la libertad de independientemente tomar decisiones en cuanto a actividades y amistades. El observar a un niño en diferentes ambientes y situaciones puede informar a su cuidador sobre sus preferencias. El ambiente diverso ideal es uno sin acoso y hostigamiento.

Predecir quién es un niño basado en sus preferencias iniciales puede tener consecuencias dañinas que llevan a vergüenza o la supresión de sus talentos e identidad auténtica. Cuando los intereses y las habilidades de un niño van en contra de las normas de la sociedad, corre un riesgo de experimentar discriminación y acoso. Los padres juegan un papel importante cuando abogan por espacios seguros en donde sus hijos puedan sentirse cómodos siendo ellos mismos.

Recuerde que la formación y expresión de la identidad de género son fenómenos normales para todos los niños, cada uno de quienes requiere el apoyo, amor y cuidado de su familia, escuela y sociedad. Estas cosas fomentan en ellos destrezas necesarias para vidas felices y sanas.



Fuentes: www.healthychildren.org/English/ages-stages/gradeschool/Pages/Gender-Identity-and-Gender-Confusion-In-Children.aspx, www.naeyc.org/resources/pubs/yc/jul2016/gender-identity

ACTIVIDADES DE OTOÑO

FAVORITO DE LOS NIÑOS: CHIPS CASEROS DE MANZANA CON CANELA

INGREDIENTES

4 manzanas McIntosh en rodajas, sin corazón
2 cucharaditas de canela molida
1 cucharadita de azúcar granulada
Aceite de cocina en aerosol

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 200 °F.
2. Primero, quite el corazón a las manzanas.
3. Córteles en rodajas de aproximadamente 1/8 a 1/4 pulgada de ancho; se quemarán en el horno si son demasiado delgadas.
4. Transfíralas a un tazón grande y cubra con la canela y el azúcar.
5. Cubra una bandeja para hornear con aceite de cocina o papel de horno y coloque las manzanas en una sola capa sobre ella, procurando que no se superpongan unas a otras.
6. Hornee por 2 o 3 horas hasta que los chips estén secos pero todavía un poco blandos. Deje enfriar antes de colocarlos en un recipiente hermético para guardar durante hasta 4 días.

Rinde 4 porciones.



RINCÓN DE MANUALIDADES: ÁRBOL OTOÑAL DE UNA HUELLA DE MANO

LO QUE NECESITARÁ

Una tarjeta o papel blanco
Pintura (de colores primarios, blanco y negro)
Hisopos

INSTRUCCIONES

1. Use un lápiz para dibujar o trazar una línea tenue alrededor de la mano y brazo del niño sobre la tarjeta o papel, o bien haga que trace su propia mano.
2. Coloreen la forma de la mano y el brazo con pintura de color café.
3. Pida que el niño use un hisopo o sus dedos para hacer puntos de pintura de diferentes colores alrededor del árbol para representar hojas de otoño.



Fuentes: www.carriexperimentalkitchen.com/cinnamon-apple-chips/, www.artycraftykids.com/art/autumn-handprint-tree/

EL ENFOQUE RULER

UNA ESTRATEGIA PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

El término «inteligencia emocional» les resultará muy familiar a los profesionales de la educación de la primera infancia, pues es fundamental para el desarrollo de los niños y su preparación para tener éxito en la escuela, en el trabajo y en la vida. ¿Pero qué es? Se refiere a un conjunto de habilidades relacionadas con el monitoreo de las emociones propias de una persona, así como las de otras personas, y comprende nuestra habilidad de utilizar esas emociones para guiar nuestros pensamientos y acciones. Entender, desarrollar y practicar la inteligencia emocional ayuda a los niños a no ser dominados por sus emociones negativas debido a una falta de comprensión y comunicación de sus sentimientos. Cuando está bien desarrollada, facilita la regulación de su comportamiento, relaciones positivas y mayor participación en la escuela.

Ahora que sabemos qué es la inteligencia emocional, veamos cómo podemos fomentarla en el salón de clases.

LA ESTRATEGIA RULER

La siguiente lista de herramientas y estrategias de instrucción, conocida como RULER por sus siglas en inglés, está compuesta de:

RECONOCER

Nuestros cuerpos nos ayudan a identificar emociones por medio de su postura, nivel de energía, respiración y ritmo cardíaco. Reconozca sus propias emociones y las de otras personas con la pregunta «¿Cómo me siento?»

ENTENDER

Entender lo que sentimos empieza con la identificación. Pregúntese, «¿Qué ocurrió que me hace sentir así?» Identifique a las personas, los pensamientos y los acontecimientos que le causaron sentimientos incómodos. Esto no solo nos ayuda a manejar nuestras emociones, sino también controlar nuestras reacciones ante otras personas, pensamientos y acontecimientos.

ETIQUETAR

Etiquetar nuestras emociones con precisión fomenta el reconocimiento de reacciones apropiadas. Además, desarrolla en nosotros un vocabulario más amplio para describir las varias emociones que experimentamos como seres humanos, y nos ayuda a comunicarnos más eficazmente.

EXPRESAR

Cómo proveedor de cuidado de niños, maestro, padre de familia o tutor legal, hágase esta pregunta: «¿Cómo puedo expresar lo que siento en este momento y en este lugar de una manera apropiada?» Es importante no solo demostrar el comportamiento, sino también explicarles cuidadosamente a los niños exactamente qué está haciendo y por qué. Ciertas respuestas emocionales son más eficaces que otras, así que es importante que los pequeños entiendan la diferencia.

REGULAR

La regulación se trata de poseer las estrategias adecuadas con que manejar emociones tanto a corto como a largo plazo. Pregúntese, «¿Qué puedo hacer para mantener este sentimiento positivo (o cambiar este sentimiento negativo)?» Algunas estrategias apropiadas para regular emociones pueden incluir la respiración profunda, el pensamiento motivacional, buscar apoyo social, alejarse de la situación o persona y replantear situaciones negativas.

RULER es sola una de muchas técnicas que podemos usar para aprender a ejercer inteligencia emocional en la vida cotidiana; existen varias que pueden o no ser útiles para usted. Para empezar, implemente RULER en su vida personal antes de incorporarla por completo en sus clases.

Fuente: www.naeyc.org/resources/pubs/yc/mar2017/teaching-emotional-intelligence

IMPÉTIGO

El impétigo es una enfermedad altamente contagiosa de la piel que es común durante los primeros seis años de vida y causada por una bacteria que entra al cuerpo a través de una abertura en la piel, tal como un corte, un rasguño o una llaga. Esta bacteria se reproduce en la herida y previene que se cure, lo cual puede llevar a comezón e irritación en la piel. Frecuentemente se desarrolla de otros problemas de la piel que incluyen la eccema, las picaduras de insectos e incluso la varicela.

SEÑALES Y SÍNTOMAS

Si sospecha que un niño tenga impétigo, es importante notificar a su médico y sacarlo de la guardería, ya que este padecimiento es extremadamente infeccioso mediante el contacto físico. Las señales incluyen ronchas planas y rojas o pequeñas ampollas en cualquier parte del cuerpo, pero algunas áreas que comúnmente se infectan son la boca, la nariz, las manos y las piernas. No es raro que las ronchas se llenen de pus amarillo o verde, se rompan o formen una costra.

Las llagas no tratadas pueden agrandarse y extenderse, volviéndose sensibles y dando picazón. Las complicaciones del impétigo pueden incluir el síndrome de escaldadura estafilocócica o la formación de ampollas graves en la cara, las axilas, la ingle o todo el cuerpo en general. Otros problemas resultantes pueden ser que el niño experimente mucho dolor por las llagas y, en algunos casos, fiebre.



TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN

En casos leves de impétigo, es posible aplicarse una crema antiséptica farmacéutica de venta libre 2 o 3 veces al día para curarlo. Otro tratamiento es sentarse en agua en la bañera por 20 a 30 minutos a fin de suavizar las costras y, una vez que están suaves, quitarlas delicadamente con una toalla, pues removerlas puede prevenir que la infección se extienda a otras partes del cuerpo. Sin embargo, en la mayoría de los casos se requiere un medicamento recetado tal como un antibiótico en forma de un ungüento, pastilla o líquido.

Los niños con impétigo no deben asistir a la guardería hasta recibir tratamiento. Para prevenir que se empeore, usen toallas distintas para las varias partes del cuerpo infectadas (por ejemplo, una para la cara y otra para los brazos). El impétigo puede ocasionar comezón e incomodidad en la piel, así que, para evitar la propagación de las llagas, mantenga cortas sus uñas y aliéntelos a no rasgarse. Por último, siempre lávense las manos luego de tocar cualquier úlcera y laven bien todo corte, rasguño o llaga para prevenir infecciones y el crecimiento de bacteria.

Fuentes: <https://raisingchildren.net.au/guides/a-z-health-reference/impetigo>, www.mayoclinic.org/diseases-conditions/impetigo/symptoms-causes/syc-20352352, www.cdc.gov/groupastrep/diseases-public/impetigo.html

Cómo prevenir enfermedades de transmisión alimentaria durante un apagón

Los residentes de Illinois y Michigan estamos acostumbrados a los apagones, la infraestructura anticuada y los extremos climáticos. Mientras las temperaturas suben este verano, también aumentará el consumo de electricidad, y esto, junto con otros fenómenos incontrolables tales como tormentas, puede causar que algunas zonas experimenten apagones. Estas pérdidas inesperadas de electricidad pueden durar minutos, horas o, en algunos casos, días.

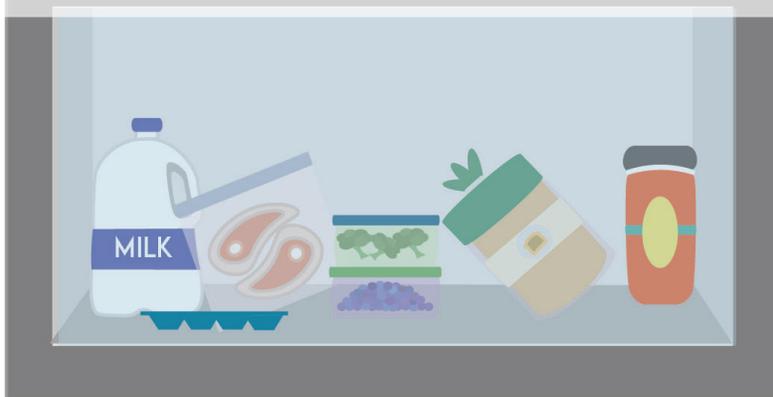
También es posible que un proveedor de electricidad pida que sus consumidores conserven la energía que usan en sus casas o que programe una reducción de la cantidad de electricidad recibida por ciertas áreas, evento llamado apagón parcial o bajón de tensión, a fin de prevenir un apagón total.

Por si en algún momento temporalmente se corta la electricidad en su guardería doméstica o centro de cuidado infantil, le ofrecemos algunos recordatorios para reducir el riesgo de que se produzcan en su comida bacterias que causan enfermedades de transmisión alimentaria:

- **MONITOREAR TEMPERATURAS:** Mantener un termómetro para aparatos electrodomésticos tanto en el refrigerador como en el congelador para verificar que el primero esté a 40 °F o menos y el segundo a 0 °F o menos.
- **PERIODO DE 4 HORAS:** El refrigerador protegerá sus alimentos durante hasta 4 horas luego de un apagón. Después de esas 4 horas sin electricidad, tire a la basura todos los artículos perecederos que hay adentro, lo que incluye cualesquier carnes, aves, pescados, huevos y sobras de otros alimentos.
- **SI TIENE DUDAS, TÍRELO A LA BASURA:** Nunca pruebe comida para determinar su seguridad. Si no sabe si un alimento es seguro para comer luego de esas 4 horas, bótelos.
- **LA COMIDA DURA MÁS TIEMPO EN EL CONGELADOR:** Si mantiene la puerta cerrada, su comida permanecerá segura durante hasta 48 horas en un congelador lleno y 24 horas en uno medio lleno.
- **USAR UNA NEVERA PORTÁTIL:** Transfiera su comida a una nevera portátil y llénela de suficiente hielo o bolsas de gel para congelar a fin de mantener la temperatura a 40 °F o menos. Échele más hielo a medida que se vaya derritiendo.
- **HACER PLANES CON ANTICIPACIÓN:** Consiga hielo seco o en bloques si sabe que van a estar sin electricidad durante mucho tiempo. Cincuenta libras de hielo seco deberían bastar para un congelador de 18 pies cúbicos durante 2 días. (Tenga cuidado de no tocarlo con las manos ni ponerlo en contacto directo con la comida.)

Si tiene preguntas sobre la higiene de los alimentos, llame la línea de información sobre carnes y aves del USDA al 1-888-MPHotline (1-888-674-6854) para hablar con un experto de ask.usda.gov de las 10 a.m. a las 6 p.m., tiempo del este, de lunes a viernes.

Fuente: www.usda.gov/media/blog/2021/08/18/avoid-foodborne-illness-during-temporary-power-outages



Prueba de Potpourri de septiembre de 2021

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. Si desea imprimir una hoja para escribir sus respuestas, visite www.acdkids.org y haga clic en la pestaña «Training» [Capacitación] y luego en «Boletín Potpourri».

1. La cúrcuma nos brinda el ____ de nuestro valor diario recomendado de manganeso.
 - a. 5 %
 - b. 26 %
 - c. 58 %
 - d. 62 %
2. La cúrcuma viene de la raíz de _____.
 - a. *Carym carvi*
 - b. El árbol *cinnamomum*
 - c. *Curcuma longa*
 - d. *Zingiber officinale*
3. La cúrcuma es un conservante natural y contiene químicos que reducen el dolor y la inflamación.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
4. ¿Qué color es la cúrcuma por dentro?
 - a. Anaranjada rojiza
 - b. Anaranjada amarillenta
 - c. Marrón amarillenta
 - d. Marrón
5. _____ se refiere al sexo atribuido a una persona al nacer basado en sus características físicas.
 - a. Los pronombres
 - b. El sexo
 - c. La identidad de género
 - d. El género asignado
6. El concepto internalizado que una persona tiene de quién es, se llama:
 - a. Género
 - b. Identidad
 - c. Identidad de género
 - d. Confianza
7. Un ambiente diverso que comprende diferentes estilos de juego incluiría:
 - a. Libros o rompecabezas que representan roles de género no estereotipados
 - b. Una gama amplia de herramientas
 - c. La habilidad de tomar decisiones independientemente
 - d. Todas las anteriores
8. Predecir quién un niño es basado en sus preferencias tempranas no le es perjudicial.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
9. Al conjunto de destrezas relacionadas con el monitoreo de nuestras emociones y las de otras personas se le llama:
 - a. Inteligencia emocional
 - b. Madurez emocional
 - c. Monitorización emocional
 - d. Ninguna de las anteriores
10. ¿En qué consiste el enfoque RULER?
 - a. Recordar, entender, etiquetar, expresar, reconocer
 - b. Reconocer, empatizar, etiquetar, entretener, regular
 - c. Reconocer, entender, etiquetar, expresar, regular
 - d. Regular, empatizar, etiquetar, entretener, reconocer
11. Entender nuestras emociones nos puede ayudar a anticipar nuestras respuestas a _____.
 - a. Otras personas
 - b. Nuestros pensamientos
 - c. Acontecimientos
 - d. Todas las anteriores
12. ¿Qué es el impétigo?
 - a. El vértigo
 - b. Una infección de la piel
 - c. Una alergia
 - d. Ninguna de las anteriores
13. El síndrome de escaldadura estafilocócica es una posible complicación resultante del impétigo.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
14. ¿Es posible que las ronchas producidas por impétigo se llenen de pus de qué color?
 - a. Amarillo o verde
 - b. Transparente
 - c. Rojo
 - d. Anaranjado amarillento
15. Las áreas del cuerpo que más frecuentemente se infectan de impétigo incluyen:
 - a. La boca
 - b. Los pies
 - c. Los codos
 - d. El cuello

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 el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan en o administran programas del USDA discriminen por razón de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad o en represalia por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizado o financiado por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (el braille, letras grandes, cintas de audio, Lenguaje de Señas Americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron sus beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en idiomas distintos al inglés. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA (AD-3027), que está disponible en línea en http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf y en todas las oficinas del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA que incluya toda la información solicitada en el formulario. **Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992.** Haga llegar su formulario lleno o 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: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. (11/2015)

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.

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Cerezas Hoy disfruten de cerezas como parte de una comida o merienda. 	2 Comida al aire libre Si el clima lo permite, organice un <i>picnic</i> y coman al aire libre. 	3 Sopa de pollo con arroz Prepare sopa de pollo con arroz para los niños; se encuentra una receta en la página 4.
6 Día del Trabajo Las oficinas de ACD están cerradas por el feriado. Si cuida a niños hoy, pedimos que presente una nota referente al feriado.	7 Charadas Juegue charadas con los niños.	8 Día de la lectoescritura Lean por 15 minutos para celebrar el día de la lectoescritura. 	9 Adivinar el dibujo Asigne un animal a cada niño y pida que los demás traten de adivinar qué es.	10 Día de manualidades Elija una manualidad con tema del otoño para hacer con los niños.
13 Día de los abuelos Pida que los chiquitos escriban cartas y hagan dibujos para sus abuelos. Si es posible, mándeselos por correo.	14 Licuado de mango y cúrcuma Prueben la receta para un licuado de mango y cúrcuma de la página 3.	15 Día de hacer un sombrero Usen materiales de artesanía para crear sombreros divertidos.	16 Rocas Haga que los niños recojan rocas para pintarlas y regalarlas a sus amigos.	17 Carrera de relevos Organice una carrera de relevos.
20 Caminata Si el clima lo permite, haga una caminata con los niños.	21 Gratitud Hoy practiquen gratitud y hablen sobre lo que significa estar agradecido por algo.	22 Celebración otoñal Hagan las actividades de la página 7 para celebrar el equinoccio de otoño.	23 Tira cómica Coloreen una tira cómica o dibujen una desde cero.	24 Día del nativo americano Lean un libro sobre la historia verdadera de los nativos americanos.
27 Juanito Manzanitas Durante la merienda, coman manzanas mientras leen un libro sobre Juanito Manzanitas. 	28 Hojas caídas Recojan hojas caídas de un árbol y úsenlas para hacer un <i>collage</i> .	29 Sopa de tomate Prueben la receta para sopa de tomate de la página 4.	30 Juego de mesa Jueguen unos juegos de mesa juntos.	