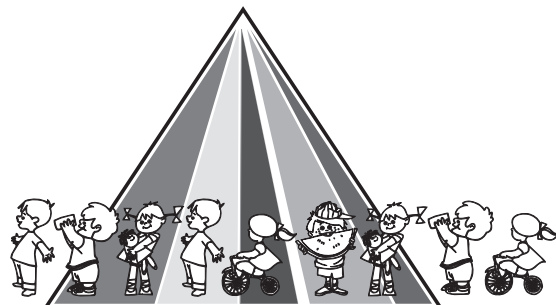


Mealtime Memo

PARA EL CUIDADO INFANTIL



Nro. 4, 2007

Nutrición balanceada para niños en edad preescolar del grupo alimentario de las carnes o su equivalente

Los alimentos del grupo de las carnes o su equivalente brindan proteínas, hierro, vitaminas B (tiamina, riboflavina, niacina) y otros nutrientes. En este grupo se incluyen las carnes rojas, las aves, el pescado, los huevos, el queso, los frijoles y los guisantes, el yogur, la salsa de mantequilla de cacahuete y otras mantequillas de nueces. Aprendamos cómo realizar elecciones saludables dentro de este grupo alimentario.

La **variedad** y la **moderación** son dos principios orientativos en cuestiones de alimentación que deben utilizarse en la planificación de las comidas.

Variedad: Servir distintos tipos de alimentos de cada uno de los grupos alimentarios. Planificar las comidas con variedad ayuda a que los niños satisfagan sus necesidades nutricionales para su crecimiento y su salud.

Moderación: Restringir la cantidad de veces en que se sirven a los niños alimentos con alto contenido de grasa, azúcar o sal. Planificar las comidas con moderación le permite incluir, de vez en cuando, alimentos que tienen un contenido más alto de grasa, azúcar o sal, pero habitualmente servir alimentos que no tienen ese alto contenido.

En el grupo de las carnes o su equivalente, las opciones que presentan una gran cantidad de nutrientes incluyen:

- Carnes magras, como por ejemplo lomo de cerdo, pechuga de pollo y solomillo
- Frijoles y guisantes
- Pescado
- Yogur de bajo contenido de grasa



- Nueces y mantequillas de nueces. Si bien las nueces y las mantequillas de nueces tienen un alto contenido de grasas, las grasas de estos alimentos son beneficiosas para el corazón.

Los alimentos con alto contenido de grasa que pertenecen al grupo de las carnes o su equivalente y que se deben servir sólo en forma ocasional incluyen:

- Salchichas
- Tocino
- Fiambres (salvo que sean de bajo contenido de grasa)
- Alimentos fritos

Consejo: Pruebe usar carnes en combinación con verduras, como por ejemplo en sopas y en platos rehogados. Por ejemplo, la receta destacada de este mes brinda un ejemplo de cómo usar carne de res y verduras en platos rehogados.

Pruebe las ideas que se indican más abajo para servir en el almuerzo una variedad de alimentos del grupo de las carnes o su equivalente.

Frijoles y guisantes: Burrito de Frijoles (D-21A)*, Sopa de Frijoles (H-08)*, Taco de Frijoles (D-24A)*, Sopa de Guisantes Majados (H-02)*, Frijoles Refritos (I-13)* o Sopa de Lentejas (H-07)*.

Carnes magras: Sopa de Verduras con Pollo o Pavo (H-11B)*, Pastel de Pollo con Masa de Hojaldre (D-11)*, Rehogado de Cerdo (D-18B)*, o Rehogado de Carne de Res (D-18A)*.

Pescado: Sándwich de Atún y Queso Derretido (F-01)* o Nuggets de Pescado (D-09A)*.

Otras opciones: requesón, queso natural o procesado, huevos, nueces o mantequilla de nueces, yogur de bajo contenido de grasa.



Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

Rehogado de Carne de Res D-18A*

Maicena	¼ taza 3 cdas.	Caldo de carne, sin glutamato monosódico	1 cuarto de galón
Agua, fría	½ taza	Aceite vegetal	¼ taza
Salsa de soja de bajo contenido de sodio	½ taza	Cebollas frescas, picadas	2 tazas
Jengibre molido	¼ cdta.	Brócoli fresco, picado	1 galón 1 ⅛ cuarto de galón
Ajo granulado	1 cda. 1 ½ cdts.	O BIEN mezcla de vegetales orientales congelados	2 cuartos de galón 3 ⅛ tazas
Pimienta negra o blanca molida	1 cdta.	Pulpa de cuarto trasero vacuno sin hueso ni piel, cruda, cubitos de ½ pulgada	5 libras 2 onzas
Zanahorias frescas, peladas, rodajas de zanahoria de ¼ pulgadas	2 cuartos de galón 1 taza	Aceite vegetal	½ taza
O BIEN zanahorias congeladas en rodajas	3 cuartos de galón		

Disolver la maicena en agua fría y salsa de soja. Agregar el jengibre, el ajo granulado y la pimienta. Calentar el caldo de carne hasta que hierva y lentamente introducir la mezcla de maicena revolviendo constantemente. Dejar que hierva a fuego lento. Cocinar durante 3-5 minutos hasta que se espese. Retirar del fuego. Saltear las rodajas de zanahorias en aceite durante 4 minutos. Agregar las cebollas, cocinar durante 1 minuto. Agregar el brócoli y cocinar durante 2 minutos. Colocar en dos fuentes (9"x13"x2"). Mantener caliente. Saltear la carne en aceite durante 2-3 minutos. Agregar la carne a los vegetales que ya están en las fuentes. Agregar salsa y mezclar hasta cubrir bien con la salsa la carne y los vegetales. Calentar hasta que alcance una temperatura de 165 °F o más durante al menos 15 segundos. Mantener a 135 °F o a mayor temperatura para servir caliente. Dividir en porciones con 2 cucharas redondas N° 10.

Cantidad de porciones: 25

Tamaño de la porción: ¾ taza 1 cda. (2 cucharas redondas N° 10) brindan el equivalente a 2 onzas de carne magra cocida y ⅝ taza de verduras.

Menús para el almuerzo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sopa de Lentejas H-07* Zanahorias pequeñas cocidas al vapor Rodajas de pera Pan de maíz Leche	Ensalada de atún Bastones de zanahoria Fruta y gelatina** Galletas de soda de trigo Leche	Rehogado de Carne de Res D-18A* Arroz Trozos de piña Leche	Pollo al Horno D-29* Brócoli cocido al vapor Papas cuña Panecillo de trigo Leche	Chile con Carne D-25* Maíz Mexicali I-15* Duraznos en mitades Galletas de soda de trigo Leche

* Recetas del USDA para niños (*USDA Recipes for Child Care*). Disponibles en Internet, en www.nfsmi.org.

** Debe contener la cantidad suficiente de fruta como para cumplir con el componente de fruta/verdura.

Referencia

National Food Service Management Institute (Instituto Nacional de la Administración del Servicio de Alimentos). (1997).

CARE Connection (Programa "Care Connection"). University, MS: Autor.

U.S. Department of Agriculture, Food Nutrition Service & National Food Service Management Institute (Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de los EE.UU. e Instituto Nacional de la Administración del Servicio de Alimentos) (2005). *USDA Recipes for Child Care* (Recetas del USDA para niños). Obtenidas el 28 de febrero de 2007 de <http://www.nfsmi.org>.

Suscríbase a "Mealtime Memo para el cuidado infantil" por Internet en www.nfsmi.org y ¡reciba el enlace para descargar el boletín informativo por correo electrónico todos los meses!

El presente proyecto se ha financiado, al menos en parte, con fondos federales provenientes del U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service (Departamento de Agricultura, Servicio de Alimentos y Nutrición de EE.UU.) a través de un acuerdo de otorgamiento de subsidios con The University of Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones o políticas del Departamento de Agricultura de EE.UU., y la mención de marcas, productos comerciales u organizaciones no implica la aprobación por parte del Gobierno de los Estados Unidos. The University of Mississippi es un Empleador que se rige según las normas de Oportunidad de Empleo y Acción Afirmativa y la Sección 504, Título IX, Título VI de la Ley sobre personas con discapacidades y la Ley sobre discriminación por edad (EEO/AA/Title VI/Title IX/Section 504/ADA/ADEA).

Para mayor información, sírvase comunicarse con el NFSMI al teléfono 800-321-3054 o visite www.nfsmi.org