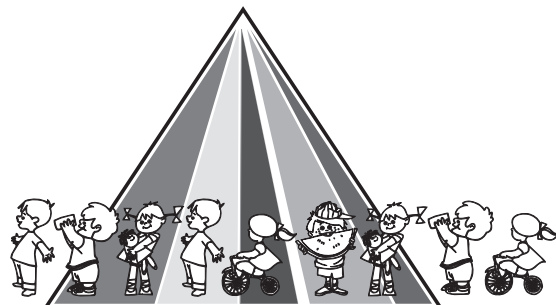


Mealtime Memo

PARA EL CUIDADO INFANTIL



Nro. 5, 2007

Nutrición balanceada para niños en edad preescolar del grupo alimentario de los granos/panificados

Los alimentos del grupo granos/panificados brindan fibra, hierro y algunas vitaminas B (tiamina, riboflavina, niacina). En este grupo se incluyen los panes, los cereales fríos y calientes, las galletas de soda, los muffins, las pastas, los panqueques y los waffles. Los granos y panificados integrales constituyen las bases de una dieta saludable. Elegir opciones sanas enriquecidas o de grano integral del grupo de los granos/panificados puede ayudar a los niños a aprender a realizar elecciones saludables.

Recuerde utilizar los principios de la variedad y de la moderación en la planificación de los menús.



- **Variedad** significa servir distintos tipos de alimentos de cada uno de los grupos alimentarios.
- **Moderación** significa restringir la cantidad de veces en que se sirven a los niños alimentos con alto contenido de grasa, azúcar o sal.

A continuación se incluyen algunos consejos para utilizar los principios de variedad y moderación en la elección de alimentos del grupo granos/panificados.

Algunas opciones excelentes del grupo de los granos/panificados incluyen las siguientes:

- Panes enriquecidos o integrales
- Cereales integrales
- Avena
- Waffles y panqueques integrales
- Muffins integrales

- Galletas de soda integrales
- Pastas

Los alimentos con alto contenido de grasa que pertenecen al grupo de los granos/panificados y que se deben servir sólo en forma ocasional incluyen:

- Rosquillas
- Masas
- Tapa de masa
- Bisquet
- Cuernitos

Pruebe las ideas que se indican más abajo para servir en cada comida una variedad de alimentos del grupo de los granos/panificados.

Opciones para el desayuno: cereales fríos o calientes, Panqueques con Puré de Manzana (A-05)*, Rosquillas de Trigo Integral al Horno (A-07)*, muffins, waffles, torrijas, Escones de Piña (A-01)* o pancitos “English muffin”.

Opciones para el almuerzo: arroz, pan o panecillo de trigo integral, tortillas mexicanas, couscous, trigo burgol, Muffins de Maíz (A-02)* o pastas.

Opciones para la merienda: Cuadraditos de Muffin Integrales (A-11A)*, Muffins de Banana (A-04)*, galletas Graham, galletas de soda de trigo, o pan árabe.



Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

Panqueques de Trigo Integral al Horno A-06A*

Harina de trigo integral	1 ½ tazas	Huevos enteros	
Harina común enriquecida	1 ½ tazas 1 cda.	congelados O BIEN	½ taza O BIEN
Polvo de hornear	2 cdas.	huevos grandes frescos	3
Azúcar	¼ taza	Aceite vegetal	¼ taza
Sal	2 cdtas.	Leche 1%	3 tazas

Combinar las harinas, el polvo de hornear, el azúcar, la sal, los huevos, el aceite y la leche en un recipiente para mezclar. Utilizando las varillas batidoras, mezclar durante 30 segundos a baja velocidad. Raspar los laterales del recipiente. Mezclar durante 1 minuto a velocidad media hasta que la masa esté suave. Colocar la masa en una bandeja para horno de media medida (13"x18"x1") previamente rociada ligeramente con aceite antiadherente en aerosol. Hornear hasta que adquiera un color dorado. Horno convencional: 450 °F durante 10 minutos. Horno de convección: 400 °F durante 8 minutos. Cortar 5 tiras de cada lado (25 unidades).

Cantidad de porciones: 25

Tamaño de la porción: 1 unidad brinda el equivalente a una rodaja de pan.



Menús para el desayuno

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Panqueques de Trigo Integral al Horno A06-A* Jugo de Naranja Leche	Avena con rodajas de banana Leche	Pan tostado con salsa de mantequilla de cacahuete** Gajos de naranja Leche	Rodajas de pan de banana tostado Fresas frescas Leche	Waffles Peras en mitades Leche



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

** La mantequilla de cacahuete se puede reemplazar con mantequilla de girasol.

Referencia

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

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

National Food Service Management Institute. (1997). *What's Cooking* (Qué cocinamos). University, MS: Autor

U.S. Department of Agriculture, Food, Nutrition and Consumer Services (Servicios para el Consumidor, Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de los EE.UU.) (2005). *Using the Food Guide Pyramid*. (Usando la pirámide de la guía alimentaria).

Obtenida el 28 de febrero de 2007 de <http://www.nal.usda.gov/fnic/fpyr/guide.pdf>.

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