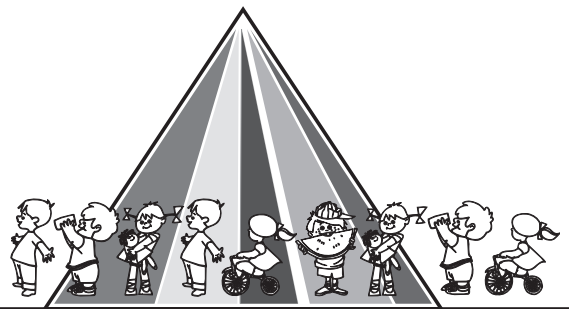


Mealtime Memo

PARA EL CUIDADO INFANTIL



Nro. 9, 2007

Bebidas para niños

Los niños pueden aprender a tomar bebidas sanas, tales como leche, jugo y agua, en el centro de cuidado infantil. En el desayuno y en el almuerzo, los niños beben leche. Ocasionalmente, pueden tomar jugo en el desayuno y con las meriendas. Ofrecerles agua en forma regular puede ayudar a que los niños pequeños aprendan a disfrutar de tomar agua.

Analicemos algunas recomendaciones para el consumo de bebidas de los niños. Esta información también será útil para los padres, quienes tal vez no sepan cuánta leche, agua y jugo deberían tomar sus hijos.



Leche

- El consumo de leche de los deambuladores y niños en edad preescolar no debería superar las 24 onzas (3 tazas) por día. Resulta apropiado servir dos o tres raciones de leche de 6-8 onzas cada una, por día.
- Los niños necesitan el calcio, la vitamina D y la proteína de la leche.
- Beber demasiada leche puede ocasionar anemia.

Agua

- Ofrecer agua en lugar de jugo u otras bebidas cuando los niños tienen sed entre las comidas y meriendas puede mejorar el apetito para la hora de las comidas.

- Ofrézcales agua a la hora de la merienda, incluso si les ofrece leche o jugo.

Jugo

- Para los niños de 1 a 6 años, se debe limitar el consumo de jugo a 4-6 onzas por día y debe servirse en una taza. No debe ofrecerse jugo en una botella.
- Deberían servirse sólo jugos con 100% contenido de jugo (en lugar de “bebidas frutales” u otros jugos artificiales) a los deambuladores y niños.
- Los deambuladores y niños pequeños con frecuencia toman demasiado jugo porque sabe bien y es fácil de empacar y llevar consigo.
- Aliente a los niños a que coman frutas con mayor frecuencia.
- **Tomar demasiado jugo puede ocasionar:**
 - Diarrea
 - Desnutrición
 - Caries



Otras bebidas

Las bebidas azucaradas tales como las gaseosas y las bebidas frutales contienen pocos nutrientes. Los niños no necesitan esas bebidas.



Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

Cuadraditos de Muffin de Durazno A-16A*

Avena arrollada	1 ½ tazas	Claras de huevo congeladas, descongeladas	½ taza 1 cda.
Agua, caliente	1 ¾ tazas	O BIEN claras de huevos grandes frescos	4
Harina común enriquecida	2 ¼ tazas 1 cda.	Yogur no saborizado de bajo contenido de grasa	2 cdas.
Bicarbonato de sodio	½ cda.	Puré de manzana en lata	2 cdas.
Canela molida	½ cda.	Avena arrollada	½ taza 1 ¼ cda.
Nuez moscada molida	½ cda.	Harina común enriquecida	2 cdas.
Sal	½ cda.	Azúcar negro, en paquete	2 cdas. ¼ cda.
Margarina o mantequilla	¼ taza 2 cdas.	Margarina o mantequilla	2 cdas.
Azúcar negro, en paquete	1 taza 2 cdas.	Peladillos en rodajas en lata,	3 ¾ tazas
Azúcar	1 taza 2 cdas.	en almíbar, escurridos	
Esencia de vainilla	1 ¼ cdtas.		

Colocar la avena en un recipiente y verter el agua caliente sobre la avena. Dejar reposar durante 20 minutos. No escurrir. Separar. En un recipiente distinto, combinar la harina, el bicarbonato de sodio, la canela, la nuez moscada y la sal. Separar.

En un recipiente para mezclar distinto, batir la margarina o la mantequilla y los azúcares utilizando la pala mezcladora durante 10 minutos a velocidad media. Raspar los laterales del recipiente. Agregar la esencia de vainilla, las claras de huevo, el yogur y el puré de manzanas. Batir durante 3 minutos a velocidad media. Agregar la mezcla de avena y mezclar durante 1 minuto a baja velocidad. Agregar la mezcla de harina y mezclar durante 1 minuto a baja velocidad. Raspar los laterales del recipiente. Mezclar durante 1 minuto a baja velocidad.

Para el baño: en un recipiente separado combinar la avena, la harina, el azúcar negro y la margarina o mantequilla. Mezclar hasta que las migas tengan el tamaño de un guisante.

Rociar una bandeja para horno de 9"x 13"x 2" con aceite antiadherente en aerosol. Verter la masa y distribuir en forma pareja.

Distribuir los duraznos en la bandeja. Los duraznos pueden estar pisados. Salpicar el baño sobre los duraznos.

Hornear hasta que tome un tono dorado y el muffin se despegue de los costados de la bandeja.

Horno convencional: 325 °F durante 45 minutos. Horno de convección: 325 °F durante 35 minutos.

Cantidad de porciones: 25

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



Menús para meriendas

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Cuadraditos de Muffin de Durazno – A-16A*	Brochetas de frutas frescas	Salsa de Yogur de Frutas – G-04*	Galletas Graham	Requesón
Leche	Galletas de soda de trigo	Galletas de soda	Salsa de mantequilla de cacahuete**	Trocitos de piña
Agua	Agua	Agua	Leche	Agua
			Agua	

* 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

American Academy of Pediatrics (Academia de Pediatría de los Estados Unidos) (2001). *The use and misuse of fruit juice in pediatrics*. (El uso y mal uso del jugo de frutas en Pediatría). *Pediatrics*, 107(5):1210-1213.

American Academy of Pediatrics. (1999). *Guide to your child's nutrition*. (Guía para la nutrición de su hijo). New York: Villard Books.

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 5 de marzo 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