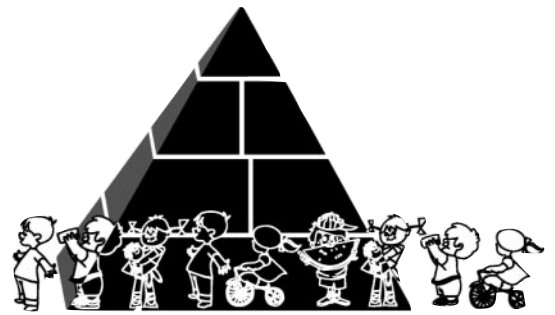


# Mealtime Memo

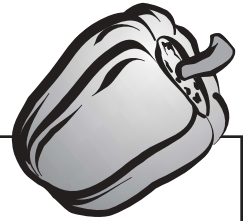
## PARA CUIDADO INFANTIL



2001

## ¡ELIGE VERDURAS TODOS LOS DÍAS!

La vitamina A, una vitamina soluble en grasa, es una vitamina versátil importante para la formación y mantención de piel, cabello, y membranas mucosas sanas. La Vitamina A es esencial para una vista buena y para el funcionamiento apropiado de la mayoría de los órganos corporales. También afecta el funcionamiento del sistema inmunológico. Se destruye fácilmente cuando se le expone al calor, luz, y aire. Aunque las mejores fuentes de Vitamina A se encuentran en aceites de hígado de pescado e hígados de animal, las fuentes de vitamina A más significativas en nuestras dietas son las verduras y frutas. De hecho, las verduras y frutas contienen sustancias llamadas carotenos (de los cuales el más conocido es el beta caroteno) que el cuerpo puede convertir en vitamina A. Los carotenos parecen ser seguros aún cuando se consuman en grandes cantidades en alimentos. ¡Planee servir algunos de estas verduras ricas en carotenos anotados aquí, todos los días!



### VERDURAS

|                 |                        |                          |                         |
|-----------------|------------------------|--------------------------|-------------------------|
| Remolacha Verde | Acelgas                | Pimientos (rojos dulces) | Calabaza de invierno    |
| Bok Choy        | Hoja de Diente de León | Plátano macho            | (nuez blanca y bellota) |
| Brócoli         | Col Rizada             | Calabaza                 | Camote                  |
| Zanahorias      | Hojas de Mostaza       | Lechuga romanita         | Tomates                 |
| Chiles Verdes   | Chícharos y Zanahorias | Espinaca                 | Nabo Verde              |



### Porciones Tamaño Infantil de Verduras

- ▲ 1/2 taza de calabaza de invierno
  - ▲ 1/2 taza de camote
  - ▲ 1/2 taza de acelgas cocidas
  - ▲ 1taza de verduras crudas con hojas como lechuga romanita, espinaca, o ensalada verde mixta
  - ▲ 2 ramas de brócoli cocidas
  - ▲ 1/2 taza de nabo verde cocido
  - ▲ 1 1/2 zanahoria y media cocida
- ▲ \*7-8 zanahorias crudas (de 3 pulgadas de largo) o zanahorias miniatura

Los niños de 4-6 años pueden comer estas porciones. Los niños de 2-3 años necesitan la misma variedad de alimentos que los de 4-6 años pero necesitan menos calorías. Ofrézcales cantidades más pequeñas. Un buen cálculo de una porción para un niño de 2-3 años es aproximadamente 2/3 de la porción regular de la Pirámide Guía de Alimentos.

\*Las zanahorias crudas pueden ahogar a niños de 2-3 años, así es que cocínelas hasta que estén blandas.





## Datos para Comedores Inapetentes

Los adultos que trabajan con niños pequeños deben ser buenos modelos. ¡Si usted pone caras cuando se le ofrecen verduras de hoja verdes, así mismo harán sus hijos! Pídale a su hijo que escoja una verdura verde oscuro o amarillo oscuro cuando estén juntos en el supermercado.

Mezcle las verduras con otros alimentos en ensaladas, cacerolas y sopas; por ejemplo, añada zanahorias rayadas al hacer pastel de carne, o combine espinacas con lechuga en su próxima ensalada.

Sirva verduras crudas o parcialmente cocidas con una salsa baja en grasas.

Sofría las verduras en una pequeña cantidad de aceite vegetal para atraer al comedor inapetente pequeño.

Ponga un pimiento rojo rebanado y tomate fresco en la pizza favorita de su hijo.

Ofrezca un vaso de jugo de tomate como aperitivo.

*Recuerde – ¡una comida que un niño pueda rehusar la primera vez que se ofrece puede ser su favorita la semana entrante!*

## Delicia de Calabaza – Una Actividad Familiar

¿Qué hay adentro? – Usando una calabaza grande, precortada, invite a los niños a sentir tanto el interior como el exterior de la calabaza, comparando la textura de cada una. Los niños también pueden oler la calabaza y buscar variaciones en el color naranja.

*Nota: Para evitar lesiones, haga que un adulto precorte la calabaza antes de la actividad.*

**Decore una Calabaza:** Los niños y padres pueden decorar una calabaza precortada para llevar a casa. Los adultos pueden ayudarles a los niños a hacer dibujos (ej., ojos, oídos, nariz, boca, formas creativas, o jack-o'-lantern tradicional) y decorar con autoadhesivos, pegamento, pintura, etc. Muestre una calabaza decorada para inspiración. Durante la actividad, usted puede hablar del contenido nutritivo y como cocinar calabaza enlatada. La actividad y discusión deben enfatizar los cinco sentidos: probar comidas hechas con calabaza, oler su aroma, sentir la pulpa blanda y semillas (compare el interior con el exterior), golpee la calabaza como si fuese un tambor para oír el sonido que hace, y vea dentro de la calabaza cortada. Sirva porciones de budín de calabaza como parte de esta actividad y anime a las familias a que se lleven sus calabazas decoradas a casa.

### Budín de Calabaza

|                          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| Leche en polvo sin grasa | 1 1/3 taza           |
| Agua                     | 1 1/2 tazas          |
| Calabaza enlatada        | 1 cuarto, 1 3/4 taza |
| Huevos grandes frescos   | 3                    |
| Azúcar                   | 1 taza               |
| Sal                      | 3/4 cucharadita      |
| Canela molida            | 1 Cucharada          |

1. En un tazón, bata a velocidad baja la leche en polvo y el agua por 30 segundos.
2. Añada la calabaza, huevos, azúcar, sal y canela. Mezcle a velocidad baja por 3 minutos hasta que quede combinado.
3. Vierta 2 cuartos 1 taza de budín a una charola de mesa de medio vapor ligeramente engrasada (10" x 12" x 2")
4. Para hornear:  
Horno convencional 350 grados F, 35-40 minutos  
Horno de convección 325 grados F, 30-35 minutos  
Hornee hasta que el cuchillo insertado salga limpio.

### Materiales Sugeridos:

- ▲ Servilletas, periódico
- ▲ Pintura, marcadores, de y pegamento, autoadhesivos y artesanías para pegar (brillantina, bolitas de estambre, etc)
- ▲ Calabazas precortadas
- ▲ Budín Calabaza y receta

Fuente: *Recetas Cuidado Infantil*



**PORCIÓN:** 1/4 taza (cucharón No. 16) proporciona 1/4 taza de verdura – **Rinde:** 25 porciones.

Fuente: *Tickle Your Appetite*

### Fuentes

Berman, Christine, & Fromer, Jacki. (1997). *Meals without squeals. Child care feeding guide and cookbook*. Palo Alto, CA: Bull Publishing Company

*Child care recipes, Food for health and fun*. (1999). United States Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. FNS-304.

*Nutrition and your health: Dietary Guidelines for Americans, 2000*. (2000). United States Department of Agriculture. United States

Department of Health and Human Services. Fifth edition. Home and Garden Bulletin No. 232.

*Tickle your appetite, Team nutrition education kit for child care*. (1998). United States Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. FNS-307.

*Tips for using the Food Guide Pyramid for Young Children 2 to 6 years old*. (1999). United States Department of Agriculture. Center for Nutrition Policy and Promotion. Program Aid 1647.

Este proyecto ha sido financiado al menos en parte con Fondos Federales del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Comida y Nutrición a través de un acuerdo de concesión con la Universidad de Mississippi. El contenido de esta publicación no necesariamente refleja la visión o políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, ni la mención de marcas registradas, productos comerciales u organizaciones implican respaldo por el Gobierno de los Estados Unidos.

La Universidad de Mississippi cumple con todas las leyes aplicables con respecto a acción afirmativa e igualdad de oportunidades en todas sus actividades y programas y no discrimina contra nadie protegido por la ley debido a edad, color, discapacidad, origen nacional, raza, religión, sexo, o estatus como veterano o veterano discapacitado.