

Mealtime Memo

PARA CUIDADO INFANTIL



2003

Planificar el Menú Hace la Diferencia

Cualquier persona que haya alimentado alguna vez a niños sabe que no basta con que la comida que se les haya preparado cariñosamente sea nutritiva ya que ¡no significa que automáticamente se la vayan a comer! Así es que ¿cómo se le motiva a un niño a comer alimentos nutritivos?

El ABC de la planificación básica de menú incluida en *Construyendo Bloques para Comidas Divertidas y Sanas* le ayudará a usted a vencer este reto.

Es importante esforzarse por lograr un equilibrio al planificar comidas que queramos que le atraigan al niño pequeño. Combine alimentos de sabor suave con selecciones condimentadas, de sabor más fuerte para obtener una combinación ganadora. Intente equilibrar alimentos que son más altos en grasas con otros que tienen un contenido menor de grasa. Por ejemplo, sirva un sándwich de queso a la parrilla con palitos de zanahoria y apio.

Es esencial incluir una variedad de alimentos cuando se planean menús interesantes a diario. Varíe los tipos de platillos principales que sirva. Es importante incluir una cantidad modesta de un alimento nuevo o no familiar ocasionalmente. Preparar alimentos familiares en formas diferentes es razonable siempre y cuando la manera “no usual” sea tan llamativa como la manera “usual”.

Al agregar contrastes de textura, sabor y técnicas de preparación a sus menús mejorará el sabor y apariencia de los alimentos. Cuando sirva spaghetti, un platillo favorito para muchos niños pequeños, ofrezca una ensalada verde o verduras crudas como una adición crujiente a la comida. Use alimentos coloridos en combinación con alimentos que tengan poco o nada de color. Por ejemplo, una fresa entera puede agregar un toque de color a peras rebanadas o un trozo de bizcocho.

Tiras de pimiento verde o rojo pueden ser usadas como un aderezo efectivo cuando se combinan en un platillo con puré de papas y pollo al horno.

El aderezo debe complementar el sabor de la comida a la cual se agrega. Recuerde, también, que espolvorear un poco de páprika o canela puede darle color en forma instantánea a un alimento que de otra manera es soso. Siempre tenga en mente que la manera en la cual se acomoda la comida en el plato o charola es tan importante como el sabor de ésta. Esa primera impresión que usted crea con su comida cuidadosamente preparada puede ser la única oportunidad que usted tiene para ganarse el paladar tímido de un niño.

Considere preferencias regionales, culturales y personales cuando planee sus menús. Introduzca nuevos alimentos uno a la vez y recuerde que a los niños frecuentemente no les gustará el nuevo alimento las primeras veces que se los ofrezca.

Hay días de fiesta y ocasiones especiales a través del año calendario que proveen numerosas oportunidades para que usted aplique sus habilidades de planificación de menús. Tenga en mente la disponibilidad de frutas frescas y verduras de temporada. Usualmente cuando las frutas y verduras frescas están “en temporada” tienen precios razonables y son de máxima calidad.

Cuando planee sus propios menús, tal vez usted querrá usar los siguientes menús de ejemplo como guía. Los componentes para cada comida o merienda se han incluido para fácil referencia, así es que tenga esta información a mano cuando planee nuevos menús en su hogar o centro de cuidado infantil. ¡Recuerde que los menús se deben planear para que los tamaños de las porciones que se les sirven a los niños sean las correctas en cada comida!



Carol Wear 199



Mealtime Memo PARA CUIDADO INFANTIL

| PATRÓN DE COMIDAS | DÍA UNO | DIA DOS | DIA TRES | DIA CUATRO | DIA CINCO |
|--|--|--|--|---|--|
| Desayuno Granos/panes Verdura o fruta o jugo Leche, 1%* | Bagel de canela y pasas Fresas Leche con chocolate Queso crema bajo en grasa | Pan tostado a la francesa Mitades de Chabacanos, en lata Leche Jarabe Margarina | Pan tostado con pasas, Plátano Leche Margarina | Panqueque Gajos de naranja Capa de puré de manzana y maple Leche | Pan Inglés de trigo entero, tostado Trozos de manzana Leche Mermelada |
| Merienda Seleccione cualquiera de las dos: Granos/panes Verdura o fruta o jugo Carne o alternativo a la carne Leche, 1%* | Pera, fresca Yogurt de sabor bajo en grasa, Agua ** | Galletas Graham Rebanadas de durazno, en lata Salsa de mantequilla de cacahuete Agua ** | Panecillo cuadrado Jugo de naranja | Galletas de animalitos Leche con chocolate | Galletas de trigo Jugo de uva |
| Almuerzo o Cena Verdura o fruta o jugo Carne o alternativa a la carne Leche, 1%* | Pizza mexicana Zanahorias, crudas, en tiras Sandía Leche Salsa para zanahorias | Arroz no frito Verduras sofritas Taza de fruta fresca Pollo Teriyaki Leche | Sándwich de carne a la barbacoa Ensalada de col Tomates rebanados Leche | Sándwich de mantequilla de cacahuete Sopa de brócoli con queso Cubos de piña en jugo Leche | Croqueta de atún Papas fritas al horno Ejotes Leche con chocolate |

* Se recomienda servir leche entera a niños menores de dos años de edad

** El agua se recomienda como una bebida adicional con meriendas; sin embargo, el agua no es parte de los requerimientos de la comida

Panqueques cubiertos con Puré de Manzana y Maple *

Porción – 1 panqueque provee el equivalente a una rebanada de pan. Rinde: 25 porciones: 25 panqueques (4 pulgadas)

| Ingredientes | Peso | Medida | Para ___ Porciones | Instrucciones |
|--|---------|---|--------------------|--|
| Harina para todo uso Levadura en polvo Sal Leche instantánea en polvo sin grasa Azúcar | 1 libra | 3 1/2 tazas 2 Cdas. 2 Cdas. 3/4 cdtas 1/2 taza 2 Cdas. 2 cdtas. | | 1. Bata la harina, levadura en polvo, sal, leche en polvo, y azúcar en una batidora por 3 minutos a baja velocidad. |
| Huevos frescos grandes Agua Aceite vegetal | | 4 2 1/2 tazas 2 Cdas. 1/2 taza | | 2. Combine agua, huevos y aceite. Agregue a ingredientes secos. 3. Bata por 2 minutos a baja velocidad, raspando las orillas del tazón. La mezcla tendrá grumos. NO BATADE MÁS |
| | | | | 4. Eche la mezcla con una taza No. 20 nivelada (3 1/3 Cda) a la parrilla o sartén pesada de freír, la cual se ha calentado a 375°F. (Si se desea, aceite ligeramente la superficie). 5. Cocine hasta que la superficie de los panqueques esté cubierta con burbujas y la parte de atrás esté ligeramente café, aproximadamente 2 minutos. Voltee y cocine hasta que esté ligeramente café el otro lado, aproximadamente 1 minuto. 6. Sirva inmediatamente o recaliente en charolas de mesa para vapor cubiertas (12" X 20" X 2 1/2"). 7. Para hornear: Horno convencional a 375°F, 10 a 15 minutos. |

Capa de Puré de Manzana y Maple

Porción: 1/4 de taza proporciona 1/4 de taza de fruta. Rinde: 25 porciones: 3 libras 15 onzas. Volumen: 1 cuarto 3 tazas

| Ingredientes | Peso | Medida | Instrucciones |
|---|--------------------------------|----------------------------------|--|
| Puré de Manzana en lata Jarabe para panqueques sabor maple | 3 libras 9 onzas 6 onzas | 1 cuarto 2 1/2 tazas 1/2 taza | 1. En un tazón, bata puré de manzana y jarabe hasta que se mezclen 2. Use para cubrir panqueques, waffles, pan tostado a la francesa, o nieve (helado). |

Fuentes

Building blocks for fun and healthy meals, a menu planner for the Child and Adult Care Food Program. (2000). Washington, DC: Departamento de Agricultura, Alimentos y Servicios de Nutrición de los Estados Unidos.

*Child care recipes, food for health and fun. (1999). Washington, DC: Departamento de Agricultura, Alimentos y Servicios de Nutrición de los Estados Unidos. FNS-304
Obtenido de http://www.nfsmi.org/Information/ccrecipe_index_alpha.html

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.

Para más información, contacte a NFSMI al 1-800-321-3054 ó www.nfsmi.org