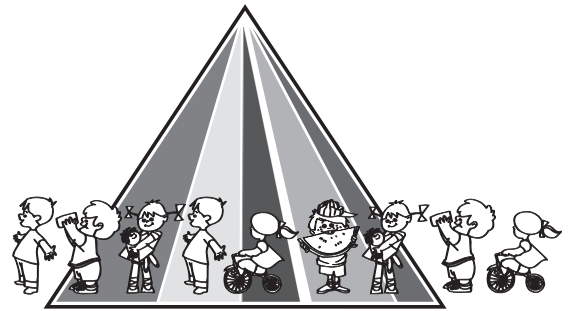


Mealtime Memo

PARA EL CUIDADO INFANTIL

Notas a la hora de comer



Nro. 1, 2006

¡La sopa está lista! Sopa caliente para los días fríos

Nada nos da tanta tibieza como un plato de sopa humeante cuando los días fríos del invierno nos congelan los dedos de los pies y la nariz.

La sopa es una comida reconfortante preferida por muchas personas, y realmente puede ser una opción saludable para niños y adultos.

La sopa puede dar calor a los niños luego de estar jugando al aire libre en días fríos. Asegúrese de servir las sopas calientes pero no tanto como para que produzcan quemaduras. Y recuerde que la sopa tiene que tener una consistencia tal que sea sencillo para los niños pequeños tomarla con cuchara.



Variedad y nutrición

Elija sopas con verduras variadas, frijoles, carnes, aves o pescado y fideos, arroz u otro tipo de pastas.

Preparada comercialmente, la sopa enlatada cumple los requisitos para obtener un reembolso siempre que cumpla el patrón alimentario del Programa del Cuidado de la Alimentación para Niños y Adultos (*Child and Adult Care Food Program - CACFP*). Consulte la Guía de Compra de Alimentos para Programas de Nutrición Infantil (*Food Buying Guide for Child Nutrition Programs*) para ir sobre seguro.

Por ejemplo, una taza de sopa de verduras o minestrón enlatada, lista para servir equivale a 1/4 taza de verduras.

Asegúrese de leer las etiquetas y elija las sopas que tengan bajo contenido de sodio y grasas.

Sirva un sándwich o un acompañamiento que complete el menú para asegurar que se cumpla el patrón alimentario de la comida.

Usar una receta estandarizada cuando prepara una sopa desde cero hace la tarea más fácil para cerciorarse de preparar un plato saludable que satisfaga las necesidades de los niños y que cumpla los requerimientos del CACFP.

Las recetas del USDA para niños ofrecen diversas variedades distintas de sopas nutritivas. Pruebe alguna de estas recetas con sus niños. Seguro que complacerán el apetito de los más chiquitos en los fríos días invernales.

- Sopa de frijoles – H-08
- Sopa de verduras y carne – H-11A
- Guiso de verduras y carne – D-16 (suficientemente sustancioso como para ser el plato principal)
- Sopa de queso y brócoli – H-05
- Sopa de pollo o pavo con fideos – H-10
- Sopa de pollo o pavo con arroz – H-10A
- Sopa de pollo o pavo con verduras – H-11A
- Chile con carne – D-25
- Sopa crema de verduras – H-09
- Sopa de verduras – H-11

Uso de las recetas del USDA para niños (*USDA Recipes for Child Care*) que se encuentran en Internet

Las recetas del USDA para niños están diseñadas teniendo en cuenta las necesidades nutricionales de los niños más pequeños. Cada receta incluye una guía de comercialización y un análisis de los nutrientes por porción. La receta también incluye una alternativa equivalente al componente principal de la comida.

Imprima sus recetas preferidas y colóquelas en una carpeta para que sean de referencia rápida. Agregue sus notas personales en los márgenes y en el espacio en blanco.



Sopa de queso y brócoli H-05

Caldo de pollo, sin glutamato monosódico	1 cuarto de galón, 1/2 taza
Zanahorias frescas, 1/4, picadas	3 tazas
Cebollas frescas, picadas	1 1/2 tazas
Margarina o manteca	2 onzas
Harina común enriquecida	3/4 tazas, 3 cdas.
Leche semidescremada, con 1% de grasa	2 tazas
Sal	1/4 cdta.
Pimienta negra molida	1/8 cdta.
Salsa de pimiento picante	1/8 cdta.
Queso cheddar reducido en grasas, rallado	1 libra, 3 onzas
Brócoli congelado picado	1 libra



En una cacerola de fondo grueso, hervir el caldo de pollo. Agregar las zanahorias y las cebollas. Hervir hasta que las verduras estén tiernas, durante 10 minutos aproximadamente. En otra cacerola de fondo grueso por separado, derretir la margarina o la manteca. Agregar harina batiendo y cocinar durante 2 minutos. Evitar que se dore. Lentamente agregar la leche caliente. Continuar batiendo hasta lograr una textura suave. Lentamente agregar el caldo y las verduras. Añadir sal, pimienta y la salsa picante. Batir para unir. Hervir a fuego lento hasta que se espese, aproximadamente durante 10 minutos, batiendo de vez en cuando. Agregar el queso, batiendo de vez en cuando hasta que se derrita. Agregar el brócoli. Revolver de vez en cuando. Llevar a una temperatura de 165 °F o superior durante al menos 15 segundos. Mantener caliente para servir a una temperatura de 135 °F o superior.

Cantidad de porciones: 25

Tamaño de la porción: 1/2 taza (un cucharón de 4 onzas) brinda 3/4 onzas de queso y 1/4 taza de verduras.



Menús

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sopa de carne y verduras – H-11A Muffin de maíz – A-02 Coleslaw (ensalada de repollo crudo) – E-09 Duraznos Leche semidescremada (con 2% de grasa)	Sopa de pollo con fideos – H-10 Galletas Lechuga y tomate Damascos Leche semidescremada (con 2% de grasa)	Sopa de queso y brócoli – H-05 Sándwich de atún – F-11 Bastones de zanahoria con peras Leche semidescremada (con 2% de grasa)	Chile con carne – D-25 Galletas Ramitas de apio Fresas frescas Leche semidescremada (con 2% de grasa)	Sopa de verduras – H-11 Sándwich de manteca de maní* y jalea Trozos de piña Leche semidescremada (con 2% de grasa)

* La manteca de maní se puede reemplazar con manteca de girasol.

Referencia:

U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service (Departamento de Agricultura de Estados Unidos, Servicio de Alimentos y Nutrición). (2005). *USDA Recipes for Child Care (Recetas del USDA para niños)*. Washington, D.C.: Autor. Disponible en Internet, en <http://www.nfsmi.org>.

U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service (2001). *Food Buying Guide for Child Nutrition Programs (Guía de Compra de Alimentos para Programas de Nutrición Infantil)*. Washington, D.C.: Autor. Disponible en Internet, en <http://schoolmeals.nal.usda.gov/FBG/buyingguide.html>.

Suscríbese 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/Título VI/Título IX/Sección 504/ADA/ADEA).