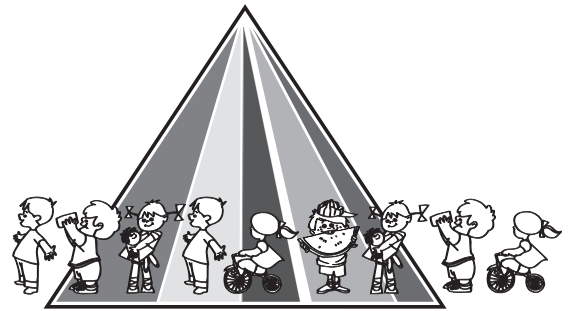


# Mealtime Memo

PARA EL CUIDADO INFANTIL

Notas a la hora de comer



Nro. 2, 2006

## Desayunos calientes

Cuando los niños llegan al centro de cuidado infantil o al hogar familiar donde se los cuida a la mañana temprano, es probable que no hayan comido nada desde la cena de la noche anterior. Los niños pequeños tienen estómagos pequeños. Necesitan comer en forma regular para crecer y aprender.



Darles un desayuno nutritivo es la manera ideal de empezar bien el día para los niños que están a su cuidado. Cuando hace frío, un desayuno caliente es justo lo que necesitan.

### El desayuno: la comida más importante del día

Se escucha con frecuencia, y ahora años de investigación lo confirman, que el desayuno es la comida más importante del día. Tomar un desayuno nutritivo alimenta el cuerpo de los niños para que puedan jugar y aprender.

Sabemos que cuando los niños tienen hambre pueden volverse irritables, les cuesta concentrarse y se portan mal de distintos modos.

Adoptar en una etapa temprana el hábito de tomar un buen desayuno puede ayudar a prevenir el sobrepeso más tarde.

### Los mejores tipos de desayunos

El patrón alimentario para el desayuno del Programa del Cuidado de la Alimentación para Niños y Adultos (*Child and Adult Care Food Program - CACFP*) exige una leche (fluido), una fruta o verdura (fruta, verdura o jugo) y granos/panificados como por ejemplo pan, pan de maíz, panecillo, bolillo, muffin, cereal frío deshidratado, cereal cocido caliente, pastas o fideos.

Una buena opción para tomar un desayuno caliente nutritivo es comer avena. La avena tiene proteínas, fibra y otros carbohidratos complejos que brindan resistencia.

Otros cereales cocidos calientes que se puede intentar incluir en los desayunos son crema de trigo, sémola de maíz y arroz. Cualquiera de estos cereales se puede cocinar por anticipado, si se enfría en forma correcta y luego se calienta para la comida de la mañana.



Agregue acompañamientos con mucho sabor y sanos sobre un plato caliente de cereal o ¡deje que los niños elijan su propio ingrediente para colocar encima del cereal!

Algunas ideas para servir sobre el cereal:

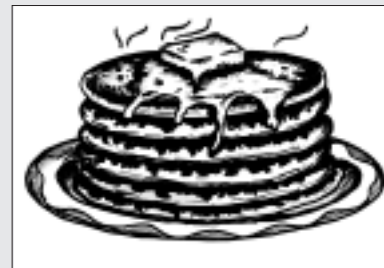
- Yogur descremado, con sabor a vainilla o a fresa
- Rodajas de fruta como por ejemplo banana o fresa
- Azúcar negro y canela

Otras formas deliciosas de servir un desayuno caliente es ofrecer panqueques, panecillos, muffins recién horneados y pan tostado.



## Panqueques A-12

Harina común, blanca, enriquecida	1 libra (3 <sup>3</sup> / <sub>4</sub> tazas)
Polvo de hornear	2 cdas.
Sal	<sup>3</sup> / <sub>4</sub> cdtas.
Leche deshidratada instantánea descremada	<sup>1</sup> / <sub>2</sub> taza
Azúcar	2 cdas., 2 cdtas.
Huevos grandes frescos	5
Agua	2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> tazas, 2 cdas.
Aceite vegetal	<sup>1</sup> / <sub>2</sub> taza



Combinar la harina, el polvo de hornear, la sal, la leche deshidratada y el azúcar en un recipiente para mezclar. Mezclar durante 3 minutos a baja velocidad. En un recipiente separado, combinar los huevos, el agua y el aceite. Agregar esta preparación a los ingredientes secos. Mezclar durante 1 minuto a baja velocidad. Raspar los lados del recipiente. Mezclar durante 1 minuto a baja velocidad. No mezclar en exceso. La masa estará grumosa. Dividir la masa con una cuchara N° 20 (3 <sup>1</sup>/<sub>3</sub> cdas.) sobre una plancha o una sartén de fondo grueso que haya sido calentada previamente a 375 grados Fahrenheit (si se desea, se puede aceitar levemente la superficie de la plancha). Cocinar hasta que la superficie de la masa esté cubierta con burbujas y dorada levemente en la parte de abajo, aproximadamente durante 2 minutos. Dar vuelta y cocinar hasta que esté levemente dorada en el otro lado, aproximadamente durante 1 minuto. Servir de inmediato.

Cantidad de porciones: 25

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



## Menús

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Avena Puré de manzana (enlatado, sin azúcar) Leche semidescremada (con 2% de grasa)	Pan tostado integral con queso Peras en rodajas, frescas Leche semidescremada (con 2% de grasa)	Panecillo – A-09 Huevos revueltos Jugo de naranja Leche semidescremada (con 2% de grasa)	Pancito “English muffin” tostado, integral Rodajas de banana Leche semidescremada (con 2% de grasa)	Panqueques de arándanos azules con almíbar Jugo de uva Leche semidescremada (con 2% de grasa)

### Referencia:

National Food Service Management Institute (Instituto de Administración del Servicio Nacional de Alimentos). (2004). *More Than Mudpies: A Nutrition Curriculum Guide for Preschool Children* (4th edition) (*Más que tortitas de barro: guía curricular de nutrición para niños en edad preescolar*, cuarta edición). University, MS: Autor.

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>.

**Suscríbese a “Mealtime Memo para el cuidado infantil” por Internet en [www.nfsmi.org](http://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).