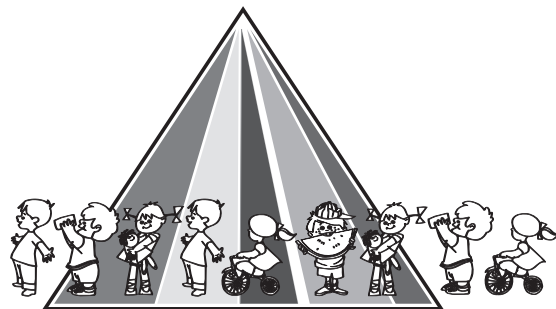


# Mealtime Memo

PARA EL CUIDADO INFANTIL

Notas a la hora de comer



Nro. 3, 2006

## La buena nutrición, ¿qué es?

### ¿En qué consiste una buena nutrición?

Una buena nutrición significa obtener las calorías que necesitamos para tener energía y los nutrientes necesarios para un crecimiento adecuado.

La variedad, el equilibrio y la moderación son las claves para lograr una buena nutrición.



Cuando se da a los niños pequeños una variedad equilibrada de alimentos saludables, con cantidades moderadas de grasa, azúcar y sal, ellos incorporan buenos hábitos relativos a la nutrición que pueden ayudar a disminuir el riesgo de sufrir sobrepeso, enfermedades cardíacas e incluso diabetes.

### Variedad, equilibrio y moderación para una buena nutrición

Ingerir alimentos variados, que incluyan vegetales, frutas, granos y proteínas, es esencial para asegurarnos de obtener todo el espectro de nutrientes necesarios para gozar de buena salud.

Tanto el patrón alimentario del Programa del Cuidado de la Alimentación para Niños y Adultos (*Child and Adult Care Food Program - CACFP*) como el sitio web "MyPyramid for Kids" (Mi Pirámide para Niños) alientan la ingesta de alimentos variados.

El equilibrio correcto de calorías, proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales brinda energía y la diversidad de nutrientes que necesitan los niños en crecimiento.

Restrinja los alimentos que tienen alto contenido de grasa, azúcar o sal y no brindan nutrientes importantes.

- Los niños menores de 2 años necesitan calorías y grasas para sustentar el crecimiento rápido.
- Los niños mayores de 2 años pueden tomar leche semidescremada.
- Para la edad de 5 años, los niños no deberían recibir más del 30 por ciento de su ración diaria de calorías de grasa.

Sirva frutas y verduras frescas y sabrosas como refrigerios. Elija alimentos con colores brillantes dado que con frecuencia son los que tienen el más alto contenido de nutrientes, tales como vitaminas A y C.



### ¿Qué puede ser más sabroso que las frutas y verduras de estación?

¿Por qué no disfrutar de alimentos frescos que son abundantes esta estación?

#### Por ejemplo...

##### Verduras

- Brócoli
- Zanahoria
- Apio
- Ejote
- Lechuga
- Cebolla
- Arvejas o guisantes
- Papas

##### Frutas

- Manzana
- Aguacate
- Arándanos azules
- Pomelo
- Limones
- Naranjas
- Fresas
- Peras



# Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

## Salsa de yogur de frutas G-04\*

Yogur de vainilla descremado  
Duraznos en conserva cortados en daditos, escurridos

1 cuarto de galón, 2 1/4 tazas  
1 cuarto de galón, 2 1/4 tazas  
(2 3/4 latas N° 2-1/2)



En un recipiente, combinar el yogur y los duraznos. Revolver para mezclar. Refrigerar hasta que esté listo para servir. Repartir con una cuchara N° 10 (3/8 taza).

Cantidad de porciones: 25

Tamaño de la porción: 3/8 taza (una cuchara N° 10) brinda 1/4 taza de yogur o el equivalente a 1/2 onza de carne magra cocida y 1/4 taza de fruta.



## Menús

¡Ideas sabrosas y frescas de refrigerios para una semana!

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Pancito “English muffin”, sabor tradicional, tostado Jugo de manzana	Rodajas de banana Galletas integrales Salsa de manteca de maní – G-01** Agua	Cubos de cantalupo fresco Galletitas con forma de animales Jugo de piña	Uvas frescas, mitades Antojos de cereal crocante de arroz Agua	Manzana fresca Salsa de yogur de frutas – G-04*

\* *Recetas del USDA para niños (USDA Recipes for Child Care)*. Disponibles en Internet, en <http://www.nfsmi.org>.

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

Marzo	Abril	Mayo
Mes de la Cruz Roja Estadounidense	Semana del Niño Pequeño (2 al 8 de abril). Ver NAEYC.org	Mes del Bienestar Familiar
Mes nacional de la nutrición		Cinco de Mayo (5 de mayo)
Semana nacional del desayuno escolar (6 al 12 de marzo)	Domingo de Pascua (16 de abril)	Día de la Madre (14 de mayo)
Primer día de la primavera (20 de marzo)	Día de la tierra (22 de abril)	<i>Memorial Day</i> (conmemoración a los caídos en guerra) (29 de mayo)

### Referencia:

- National Food Service Management Institute (Instituto de Administración del Servicio Nacional de Alimentos). (1997). *CARE Connection Training Program (Programa de Capacitación “Care Connection”)*. University, MS: Autor.
- National Food Service Management Institute. (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.
- Story M., Holt K., y Sofka D., editores (2002). *Bright Futures in Practice: Nutrition* (2nd edition) (*Futuros brillantes en práctica*, segunda edición). Arlington, VA: National Center for Education in Maternal and Child Health (Centro Nacional para la Educación en Salud Materna e Infantil).
- U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service (Departamento de Agricultura de Estados Unidos, Servicio de Alimentos y Nutrición) (2000) *Building Blocks for Fun and Healthy Meals (Elementos esenciales para divertirse y preparar comidas saludables)*. Washington D.C.: Autor.
- U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service (2005) *Dietary Guidelines for Americans (Guías alimentarias para los norteamericanos)*. Washington, D.C: Autor. Disponible en Internet, en: [http://www.mypyramid.gov/guidelines/index\\_print.html](http://www.mypyramid.gov/guidelines/index_print.html)
- U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service (2005). *USDA Recipes for Child Care (Recetas del USDA para niños)*. Washington, D.C.: Autor.

**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/Title VI/Section 504/ADA/ADEA).

Para mayor información, sírvase comunicarse con el NFSMI al teléfono 800-321-3054 o visite [www.nfsmi.org](http://www.nfsmi.org).