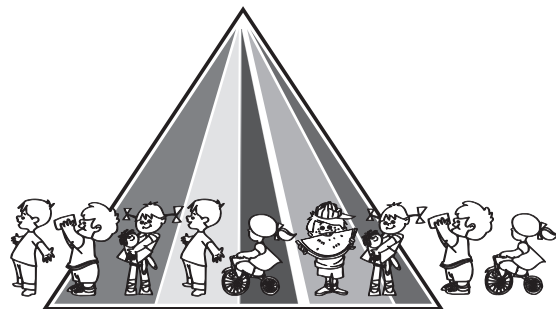


Mealtime Memo

PARA EL CUIDADO INFANTIL

Notas a la hora de comer



Nro. 7, 2006

Prepárese para una emergencia

A menudo las emergencias ocurren sin previo aviso y con poco tiempo para prepararse.

Algunos desastres naturales, como las tormentas, los tornados o los huracanes pueden pronosticarse algunas horas o incluso días antes de su llegada, pero algunas emergencias, particularmente las ocasionadas por el hombre, tales como los cortes de los servicios de gas o electricidad, los problemas con la red sanitaria, o las interrupciones de los servicios telefónicos o informáticos pueden ocurrir sin previo aviso.



No se puede predecir cuándo ocurrirá una emergencia, pero se puede estar preparado con un plan de preparación para emergencias.

Piense en las emergencias que podrían ocasionarle problemas.

¿Su comunidad se encuentra en una zona de tornados?

¿Inundaciones? ¿Tormentas de nieve o de hielo?

¿Qué haría si se interrumpiera el servicio de electricidad, gas, telefónico o informático?

¿Cómo se comunicará con su familia o personal durante una crisis?

Decida a dónde irá y cómo trasladará a los niños si fuese necesario alejarse del lugar. Ubique las zonas seguras del edificio para refugiarse.

Redacte un plan de preparación para emergencias teniendo en cuenta los siguientes eventos, pero hágalo de una manera flexible en caso de que ocurran otras emergencias.

Un plan de preparación para emergencias bien diseñado:

- Identificará lo que hará cada uno en caso de una emergencia.
- Le dirá cómo contactar a todo su personal.
- Identificará los recursos comunales y estatales, como el departamento de policía, bomberos y servicios públicos.
- Identificará quién deberá implementar el plan de preparación para emergencias.
- Determinará los procedimientos generales de funcionamiento. Prepare las descripciones de las tareas por escrito.
- Identificará a aquellos que posean las llaves del edificio, los trasteros o los equipos que se encuentren bajo llave.
- Tendrá en cuenta las necesidades del personal en la mayor medida posible.
- Considerará las necesidades especiales de los bebés y niños que estén a su cargo.
- Incluirá los menús de emergencia y un inventario de alimentos, agua y otros suministros básicos para tres días. El sitio Web de la Cruz Roja Americana cuenta con información sobre cómo preparar un equipo de suministros para desastres (www.redcross.org).

Enséñele a su personal cómo aplicar el plan de preparación para emergencias. Haga que los padres de los niños o quienes los cuidan conozcan los detalles del plan.



Realice prácticas de preparación para casos de emergencia. Actualice su plan, según sea necesario.

Para mayor información sobre el desarrollo de un plan de preparación para emergencias, consulte en el sitio de NFSMI el *Emergency Readiness Plan: Guides and Forms for School Foodservice Operation (Plan de preparación para emergencias: guías y formularios para el funcionamiento del servicio escolar de comidas)* disponible en www.nfsmi.org.



Mes de los arándanos azules

El Departamento de Agricultura de Estados Unidos proclamó el mes de julio como el mes nacional de los arándanos azules. El arándano azul se cultiva en 35 estados de Estados Unidos. Norteamérica produce más del 90% de la producción mundial de arándanos azules. El arándano azul es rico en antioxidantes y posee un alto nivel de vitamina E. (*North American Blueberry Council*, en español Consejo Norteamericano del Arándano Azul, www.nabcblues.org).

Panecillos de arándano azul A-03*

Harina para todo uso, enriquecida	2 ¼ tazas + 1 cda.
Harina de trigo integral	1 ⅓ tazas
Azúcar	1 taza
Polvo de hornear	1 cda. + 2 cdta.
Sal	1 cdta.
Leche semidescremada, con 1% de grasa	1 ½ tazas
Huevos grandes y frescos	3
Aceite vegetal	⅔ taza
Arándanos azules congelados o frescos (9 oz.)	1 ½ tazas



Mezclar las harinas, el azúcar, el polvo de hornear y la sal en un recipiente. Mezclar bien hasta unificar. Lentamente, agregar la leche, los huevos y el aceite. Mezclar durante 30 segundos a velocidad media hasta que no queden grumos. Retirar el recipiente de la mezcladora. Empleando una espátula de goma, agregar con cuidado los arándanos azules a la masa. Utilizando una cuchara Nro. 24 (2 ⅔ cdta.), repartir la masa en tazas para panecillos cubiertas con papel para tazas de hornear. Hornear hasta lograr un color marrón dorado: en un horno convencional a 425°F durante 12 minutos; en un horno de convección a 375°F durante 13 minutos.

Cantidad de porciones: 25
Tamaño por porción: 1 panecillo equivale a 1 ¼ rebanadas de pan.

*USDA *Recipes for Child Care (Recetas del USDA para niños)*. Disponible en Internet en www.nfsmi.org.



Eventos de julio, agosto y septiembre

Julio	Agosto	Septiembre
Mes Nacional de los Arándanos Azules	Mes de la Comida en Familia	Mes de la Seguridad de Bebés
Cuatro de Julio	Semana de Elvis (del 8 al 16 de agosto)	Mes Nacional de 5 veces al Día
Día Nacional del Helado (16 de julio)	Día del Mejor Amigo (15 de agosto)	Primer Día del Otoño (23 de septiembre)
Día de los Padres (23 de julio)	Día del Niño (26 de agosto)	Día del Abuelo (10 de septiembre)

Referencia:

National Food Service Management Institute (Instituto de Administración del Servicio Nacional de Alimentos). (2003). *Emergency Readiness Plan: Guide and Forms for School Foodservice Operation (Plan de preparación para emergencias: guías y formularios para el funcionamiento del servicio escolar de comidas)*. Universidad de Mississippi: Autor. Disponible en Internet, en www.nfsmi.org.

U. S. Department of Agriculture, Food 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 www.nfsmi.org.

Suscríbase 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 de EE.UU., Servicio de Alimentos y Nutrición) 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/Title IX/Section 504/ADA/ADEA).