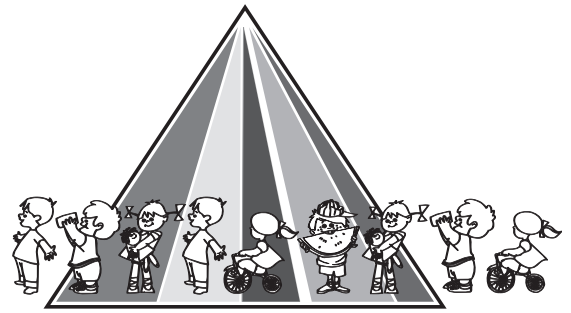


# Mealtime Memo

PARA EL CUIDADO INFANTIL

Notas a la hora de comer



Nro. 8, 2006

## El estilo de cena en familia en el cuidado infantil

En el estilo de cena en familia, todos los alimentos se sirven en recipientes colocados sobre la mesa y a los niños se les anima a que se sirvan a sí mismos o con la ayuda de un adulto. El adulto al cuidado de los niños se sienta con ellos a la mesa. Los niños y los adultos que los cuidan practican buenos modales a la hora de comer en un entorno agradable.

El programa *Child and Adult Care Food (CACFP)* (Programa de Atención Alimenticia para Niños y Adultos) avala el estilo de cena en familia en el entorno del cuidado infantil.

### ¿Cuáles son los beneficios del estilo de cena en familia para los niños?

Los niños pueden aprender y practicar varias habilidades sociales, como esperar su turno, alcanzarle los alimentos a los demás, decir “por favor” y “gracias”, y ayudar a poner la mesa.



Los niños pueden servirse a sí mismos con fuentes cuidadosamente seleccionadas. Los recipientes con bordes amplios son más fáciles de manejar para los niños. Los recipientes de plástico para servir son livianos y no transmiten el calor.

Los niños, a menudo, quieren probar nuevos alimentos cuando ven que otros niños y adultos los están comiendo.

Los niños disfrutan de comer con adultos y de practicar buenos modales en la mesa.

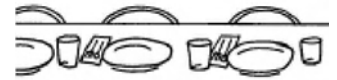
### ¿Cuáles son los beneficios del estilo de cena en familia para el adulto a cargo del cuidado de los niños?

El adulto a cargo del cuidado del niño se beneficia de poder sentarse y comer con ellos. Debido a que los alimentos se colocan en el centro de la mesa desde un

principio, quien esté al cuidado de los niños no será quien sirva, a menos que se necesiten más alimentos para un segundo plato.

Los niños y quienes los cuidan pueden disfrutar de una conversación tranquila y de una comida amena juntos.

El adulto a cargo de su cuidado puede aprovechar la oportunidad para conversar con los niños acerca de la nutrición y de los alimentos que están disfrutando juntos.



### Consejos para recordar

- ¡Esté preparado! Converse con los niños acerca de lo que ocurrirá. Tal vez quiera preparar un área de “comida” en el lugar donde juegan los niños para que puedan practicar.
- Bríndeles platos, tazas, utensilios y recipientes para servir del tamaño adecuado para un niño, para que puedan manejarlos con comodidad.
- Tenga todos los alimentos sobre la mesa al inicio de la comida. Cunte con suficientes alimentos disponibles para cumplir con todos los requisitos de los patrones de alimentación y para que puedan volver a servirse. Es posible que algunos alimentos se derramen a medida de que los niños aprenden a servirse a sí mismos. Permita que esto ocurra.
- Piense acerca de la capacidad de cada niño para servirse a sí mismo. Con algunos niños, tal vez necesite comenzar con uno o dos alimentos para que se sirvan solos, luego sírvalos los otros alimentos necesarios para completar el patrón de alimentación.
- Es posible que algunos niños necesiten más ayuda que otros. Haga que esos niños se sienten cerca de un adulto.
- Esté preparado para que se derramen alimentos. Los niños están aprendiendo y los accidentes sucederán. Limpie aquello que se derramó sin regaños.



# Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

## Pizza mexicana D-13\*

Tortillas de harina enriquecida	12
Pasta de tomate en lata	1/3 taza
Salsa (C-03*)	2 1/4 tazas
Frijoles refritos (I-13*)	1/4 de galón 2 1/4 tazas
Queso mozzarella reducido en grasa, rallado	3 tazas



Colocar 4 tortillas en una sola capa en cada media bandeja plana (13" x 18" x 1") cubierta ligeramente con rociador para bandejas. Para 24 porciones, utilizar 3 bandejas. En un recipiente, mezclar la pasta de tomate con la salsa. Untar cada tortilla con 1/2 taza de frijoles refritos, 2 2/3 cda. de la mezcla de la salsa y 1/4 taza de queso. Hornear hasta que esté bien caliente y el queso se haya fundido. En un horno convencional, a 375° F durante 9 minutos; en un horno de convección, a 350°F durante 9 minutos. Cortar cada pizza en 4 porciones.

Cantidad de porciones: 24

Tamaño por porción: 2 porciones (1/2 pizza) equivalen a 1 1/2 oz. de carne magra cocida, 1/8 taza de vegetales, y equivale a 1/2 rebanada de pan.

## Una semana de comidas en familia

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Bocados de pollo – D-09B* Puré de papas Kiwi Leche, 2% de grasa	Ensalada de atún Sándwich – F-11* Porciones de papa cocida al horno Duraznos en rodajas, en lata Leche, 2% de grasa	Pizza mexicana – D-13* Maíz Mexicali Fresas frescas Leche, 2% de grasa	Rodaja de jamón Ejotes Taza de frutas frescas Leche, 2% de grasa	Espaguetis & salsa de carne Ensalada de lechuga y tomate Bocadillos de ananá o piña, en lata Leche, 2% de grasa

\*USDA *Recipes for Child Care (Recetas del USDA para niños)*. Disponible en Internet, en [www.nfsmi.org](http://www.nfsmi.org).

## Eventos de agosto, septiembre y octubre

Agosto	Septiembre	Octubre
Mes de la Comida en Familia	Mes de la Seguridad de Bebés	Semana de Prevención de Incendios (del 8 al 15 de octubre)
Semana de Elvis (del 8 al 16 de agosto)	Mes Nacional de 5 veces al Día	Mes Nacional del Libro
Día del Mejor Amigo (15 de agosto)	Primer Día del Otoño (23 de septiembre)	Noche de Brujas (31 de octubre)

### Referencia:

*National Food Service Management Institute* (Instituto de Administración del Servicio Nacional de Alimentos). (1997). *CARE Connection*. Universidad de Mississippi: Autor. Disponible en Internet en <http://www.nfsmi.org>.

*National Food Service Management Institute* (Instituto de Administración del Servicio Nacional de Alimentos). (2003). *Happy Mealtimes for Healthy Kids (Comidas felices para niños saludables)*. Universidad de Mississippi: Autor. Disponible en Internet en <http://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 <http://www.nfsmi.org>.

**Suscríbase 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 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).

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