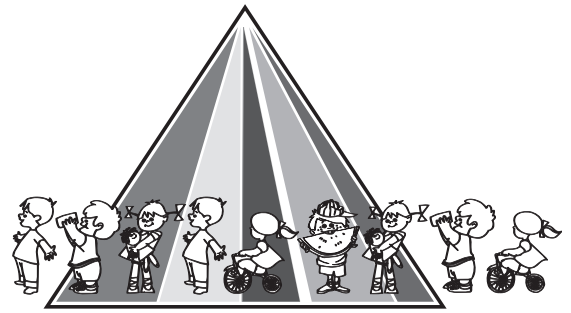


Mealtime Memo

PARA EL CUIDADO INFANTIL

Notas a la hora de comer



Nro. 10, 2006

Uso de menús cíclicos

Puede resultar un poco abrumador planificar comidas que cumplan con los Patrones Alimentarios del Programa del Cuidado de la Alimentación para Niños y Adultos (*Child and Adult Care Food Program — CACFP*), que sean saludables, sabrosas, tengan una linda apariencia, y a la vez complazcan a los niños que están a su cuidado.



Puede simplificar la tarea planificando sus menús con anticipación y utilizando menús cíclicos como los de *Mealtime Memos*.

Prepárese para planificar

Cuando planifica los menús por adelantado:

- Puede asegurarse de que cada menú cumple con los requisitos de los Patrones Alimentarios del CACFP.
- Puede ahorrar dinero adquiriendo alimentos de temporada, aprovechando ofertas en determinados alimentos y comprando a granel.
- Puede armar una lista de compras organizada y así ahorrar tiempo en la tienda.
- Puede evitar tener que correr a la tienda a último momento para adquirir algún elemento que olvidó.
- Puede planificar alimentos para niños con necesidades especiales.

Cómo ayudan los menús cíclicos

Un menú cíclico consiste en una serie de menús planificados para un lapso de tiempo específico; por ejemplo, 3 semanas. El menú es diferente para cada día durante el ciclo. Al final del ciclo (es decir, luego de 3 semanas en este caso), repita los menús en el mismo orden. Se denomina “menú cíclico” dado que la serie de menús vuelve a empezar al cabo del período especificado.

Utilizar un menú cíclico puede ayudarlo a:

- Ahorrar tiempo. Lleva menos tiempo planear el menú y preparar las recetas dado que las comidas se repiten.

- Hacer compras más inteligentes porque usted sabe con anticipación lo que va a utilizar y qué cantidad va a necesitar de cada alimento.

Planificación de un menú cíclico

Reserve un momento y elija un lugar para planificar los menús.

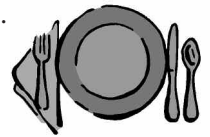
- Reúna los materiales que usted utiliza para planificar las comidas; incluidos los requerimientos del Patrón Alimentario del CACFP y sus recetas.

- Decida el número de semanas que incluirán sus menús cíclicos.

Un menú cíclico para el cuidado infantil debe abarcar al menos

3 semanas de manera de que los niños no reciban la misma combinación de alimentos con demasiada frecuencia.

- Planee primero los platos principales. El plato principal es el componente de carne o su equivalente. Los alimentos tales como las pastas, el arroz y las verduras también pueden ser parte del plato principal.
- Agregue los alimentos que acompañan al plato principal. Asegúrese de incluir todos los componentes del Patrón Alimentario del CACFP.
- Planee menús para el desayuno y los bocadillos.
- No repita con demasiada frecuencia un alimento en particular.
- Incluya una variedad de alimentos para satisfacer las necesidades de nutrición de los niños.
- Escoja comidas nutritivas con apariencia atractiva y buen sabor.
- Incluya algunos de los alimentos preferidos de los niños.



Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL



Una semana de ejemplos de menús

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|---|--|--|---|
| Desayuno | | | | |
| Huevos revueltos Pan tostado de trigo integral Jugo de uva Leche 2% | Variedad de cereales Trozos de banana Leche 2% | Panqueques – A-12* con mantequilla y almíbar Duraznos Leche 2% | Pan tostado con canela Albaricoque o chabacano Leche 2% | Bisquet Jalea Rodajas de naranja fresca Leche 2% |
| Almuerzo | | | | |
| “Nugget” de pollo – D-09B* Puré de papas Kiwi Leche 2% | Guiso de carne y verduras – D-16* Pan de maíz Duraznos enlatados, rodajas Leche 2% | Croquetas de atún – D-10* Papitas fritas al horno – I-05* Trocitos de piña, enlatada Leche 2% | Macarrones y queso con jamón – D-20A* Guisante o chícharo Peras, enlatadas Leche 2% | “Nuggets” trocitos de pescado – D-09A* Ramitas de brócoli al vapor Fresas frescas Leche 2% |
| Bocadillos | | | | |
| Galletas Graham Salsa de mantequilla de cacahuete** – G-01* Leche 2% | Galletita de avena Duraznos, en cubitos, en lata Leche 2% | Pan tostado con queso Rodajas de kiwi Agua*** | Porción de pan de banana – A-13* Leche 2% | Pretzel blando Yogur de fresa de bajo contenido de grasa Agua |

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

** La mantequilla de cacahuete se puede reemplazar con mantequilla de girasol.

*** El agua se recomienda como una bebida adicional con meriendas; sin embargo, el agua no es parte de los requerimientos de la comida.

NOTA: Se recomienda servir leche entera a niños menores de dos años de edad.



Eventos de octubre, noviembre y diciembre

| Octubre | Noviembre | Diciembre |
|---|--|--|
| Semana para la prevención de incendios (8 al 15 de octubre) | Mes de los relatos familiares | Kwanzaa / Cuansa (26 de diciembre al 1 de enero) |
| Mes nacional del libro | Día nacional del alfabetismo familiar (1 de noviembre) | Hanukkah / Januka (16 al 23 de diciembre) |
| Día de Columbia (9 de octubre) | Día de acción de gracias (23 de noviembre) | Navidad (25 de diciembre) |
| Día mundial del alimento (16 de octubre) | Mes de la diabetes en Estados Unidos | Víspera de Año Nuevo (31 de diciembre) |

Referencia:

National Food Service Management Institute (Instituto Nacional de la Administración del Servicio de Alimentos). (1997).

CARE Connection (Programa “Care Connection”). University, MS: Autor. Disponible en Internet, <http://www.nfsmi.org>.

U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service (Servicio de Nutrición y Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU.) (2005). *USDA Recipes for Child Care (Recetas del USDA para niños)*. Washington, DC. Autor: disponible en Internet, <http://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, 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/Title IX/Section 504/ADA/ADEA).

Para mayor información, sírvase comunicarse con el NFSMI al teléfono 800-321-3054 o visite www.nfsmi.org