Mealtime Memo para el cuidado infantil

National Food Service Management Institute
The University of Mississippi

Nro. 9, 2008

Enseñar a los niños sobre los grupos de alimentos: las verduras

Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses (*Dietary Guidelines for Americans*) recomiendan elegir una dieta rica en frutas, verduras y granos integrales. Las verduras pueden agregar color, variedad y nutrientes a las dietas infantiles. También aportan textura y dulzor a las comidas. Incorpore diversas verduras de estación, tanto verduras que los niños conocen como aquellas que no, por ejemplo, la calabacita de invierno, el coliflor y la batata o camote.

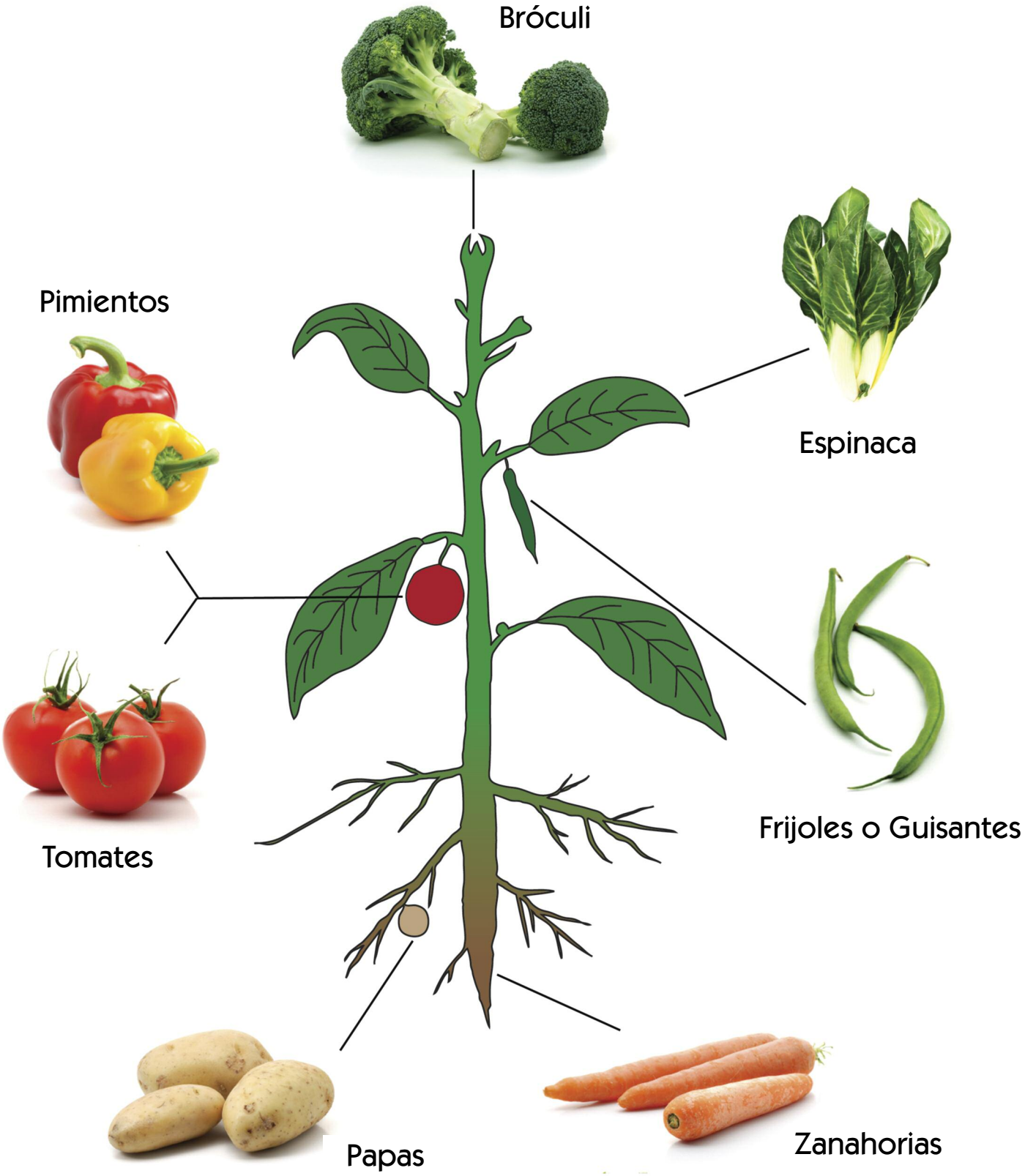
Este mes, considere la posibilidad de enseñar a los niños sobre las verduras utilizando actividades, libros y debates sobre los vegetales que usted sirve en el centro de cuidado infantil.

- Enseñe a los niños a identificar las verduras que tienen en sus platos.
- Pídales que describan estas verduras; por ejemplo, su forma, color, sabor y textura (crujiente vs. suave).
- Cuénteles que los nutrientes de las verduras ayudan a nuestro cuerpo a realizar las siguientes cosas:
  o Son útiles para la piel y la vista.
  o Conservan la salud del tracto digestivo.

Actividad: Explorar verduras
Esta actividad puede desarrollarse en dos partes. En la primera, los niños aprenden cómo crecen las verduras, mientras que en la segunda exploran los ingredientes para hacer una sopa de verduras.

Preparación
1. Compre las verduras frescas necesarias para hacer una Sopa Minestrone – H-12[1] (tomate, apio, cebolla, repollo, zanahoria, frijoles y zucchini).

2. Use el diagrama de una planta de verduras como el que sigue a continuación para mostrarle a los pequeños las partes de la planta.
3. Considere la posibilidad de leer el libro Guía para el niño sobre cómo crecen las verduras (*A Kid's Guide to How Vegetables Grow*) de Patricia Ayers.



Nota: Esta actividad puede realizarse con verduras de verdad en lugar de tarjetas.

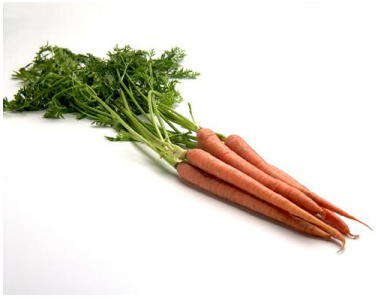
El día de la actividad

Parte 1

Antes de servir la sopa de verduras para el almuerzo, háblele a los niños acerca de cómo crecen las verduras. Dígales que hay muchas partes comestibles en las plantas, por ejemplo, la raíz, el tallo, las hojas, las semillas o las flores. Muestre el diagrama de la planta de verduras.

Explique a los niños que:

- Las zanahorias son raíces.
- Los espárragos son tallos.
- La lechuga es una hoja.
- El bróculi es una flor.
- El maíz y los guisantes verdes son semillas.
- Los tomates son frutas.



Parte 2

1. Cuénteles a los niños que van a explorar ingredientes vegetales para hacer una sopa de verduras. Pase las verduras en ronda y pídale a los niños que las describan.
   a. ¿De qué color es?
   b. ¿Es suave o áspera?
   c. ¿Es crujiente al comerla?
   d. ¿Es dulce?

2. Háblele acerca de cómo crece cada verdura.
   a. Los tomates son frutas que brotan y maduran en las varas de la planta.
   b. El apio es un tallo con hojas en la punta.
   c. Las zanahorias son raíces que crecen bajo tierra.
   d. Las cebollas son bulbos que crecen bajo tierra.
   e. El repollo es una planta de hojas anchas que crece arriba de la tierra.
   f. El zucchini brota y madura de los tallos de la planta.

3. Al servir la sopa de verduras para el almuerzo, pida a los niños que nombren las verduras que se encuentran en sus tazones.

Receta
Pruebe con esta deliciosa receta una sopa de verduras especial llamada minestrone.

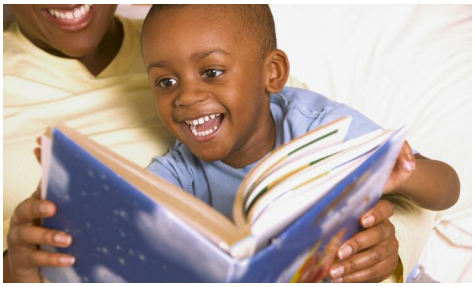
Minestrone H-12[1]

Agua	¼ taza
Cebollas frescas, picadas	¼ taza 3 cdas.
O	O
Cebollas deshidratadas	¼ taza
Zanahorias frescas, picadas	1 ¼ tazas 1 cda.
Repollo fresco, picado	½ taza 2 cdas.
Apio fresco, picado	½ taza
Zucchini fresco, en cubitos	1 ½ taza 2 cdas.
Caldo de carne de res, sin glutamato monosódico	2 cuartos de galón
Pasta de tomate en lata	½ taza 2 cdas.
Pimienta negra o blanca molida	¼ cdta.
Orégano deshidratado	⅛ cdta.
Perejil deshidratado	⅛ cdta.
Ajo en gránulos	½ cdta.
Mejorana seca (opcional)	⅛ cdta.
Frijoles blancos, variedad Great Northern, en lata	2 tazas
Macarrones codo, enriquecidos	2 ¾ oz

Verter agua dentro de un caldero grande. Agregar las cebollas, las zanahorias, el repollo, el apio y el zucchini. Dejar hervir a fuego lento durante 15 minutos hasta que las verduras estén tiernas. Agregar el caldo de carne de res, la pasta de tomate, la pimienta, el orégano, el perejil, el ajo en gránulos y la mejorana (opcional). Dejar hervir a fuego lento, sin tapa, durante 30 minutos. Agregar los frijoles y los macarrones. Continuar hirviendo a fuego lento por otros 20 minutos. Elevar la temperatura a 165 °F o más durante 15 segundos como mínimo. Mantener caliente para servir a una temperatura de 135 °F o a temperatura más alta. Dividir en porciones con un cucharón de 4 oz (½ taza).

Cantidad de porciones: 25
Tamaño de la porción: ½ taza (cucharón de 4 oz) brinda el equivalente a ¼ taza de verduras.

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



Lista de libros sobre verduras

- Carlos y la planta de calabaza (*Carlos and the Squash Plant*) de Jan Romero Stevens.
- Las verduras feas (*The Ugly Vegetables*) de Grace Lin.
- Guía para el niño sobre cómo crecen las verduras (*A Kid's Guide to How Vegetables Grow*) de Patricia Ayers

Menúes para el desayuno

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Cheerios® Rodajas de banana Leche	Pancito "English muffin" integral con un huevo Jugo de naranja Leche	Pan tostado integral con dulce de frutas mixtas para untar Rodajas de kiwi Leche	Waffle integral con almíbar reducido en calorías y margarina Albaricoques en mitades Leche	Rosquilla de Trigo Integral al Horno – A-07[1] Gajos de naranja Leche

Menúes para el almuerzo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sopa de Guisantes Majados – H-02[1] con cobertura de queso mozzarella en tiras Zanahorias y guisantes Rodajas de pera fresca Muffin de Maíz – A-02[1] Leche	Pavo asado en pan de trigo integral Sopa de Queso y Bróculi – H-05[1] Rodajas de manzana Leche	Pan de Carne de Res y Pavo – D-04[1] Calabacita amarilla cocida al vapor Duraznos en mitades Leche	Quiche Española – D-08A[1] Bróculi cocido al vapor Leche	Sándwich de pollo asado, queso cheddar y lechuga en tiras en pan árabe Mezcla de frutas en almíbar bajas calorías Leche

Menúes para meriendas

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Brocheta de frutas con rodajas de manzana, de banana y queso en cubitos Agua[3]	Yogur de bajo contenido de grasa Durazno en cubitos Agua[3]	Media banana con salsa de mantequilla de cacahuate[2] espolvoreada con granola Agua[3]	Requesón Trocitos de piña Agua[3]	Cuadraditos de Muffin de Durazno – A-16A[1] Leche Agua[3]

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

[2]La mantequilla de cacahuate se puede reemplazar con mantequilla de girasol.

[3]Se sugiere agua como bebida para todas las meriendas aunque se ofrezcan otras bebidas, para alentar a los niños a beber agua.

Cantemos canciones sobre verduras

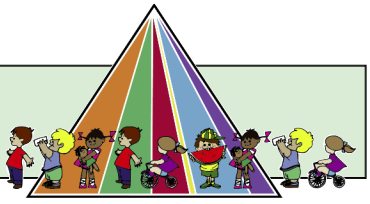
(Melodía: "Estrellita, ¿dónde estás?")
Zanahorias, bróculi
Son muy buenos para mí
A la hora de comer
Verduras elegiré
Zanahorias, bróculi
Son muy buenos para mí

(Melodía: "El viejo MacDonald tenía una granja")
Las verduras son muy sanas. ¡I-A-I-A-O!
Por eso las como con ganas ¡I-A-I-A-O!
(Indique a los niños que nombren las verduras que les gustan cuando les llegue el turno de cantar)
Zanahoria aquí, zanahoria allá,
Aquí una zanahoria, allá una zanahoria
En todas partes una zanahoria, zanahoria
Las verduras son muy sanas. ¡I–A–I–A–O!

Referencia:

ChildFun.com. (sin fecha). *Food Activities: Vegetable activities* (Actividades con alimentos: actividades con verduras). Obtenidas el 18 de abril de 2008, de http://www.childfun.com/
National Food Service Management Institute (Instituto Nacional de la Administración del Servicio de Alimentos). (2004). *More than mud pies: A nutrition curriculum guide for preschool children (4th ed)* (Más que tortitas de barro: guía curricular de nutrición para niños en edad preescolar, cuarta edición). University, MS: Autor.
Patricia Ayers. (2000). *A kid's guide to how vegetables grow* (Guía para el niño sobre cómo crecen las verduras). Nueva York, NY: PowerKids Press.
U.S. Department of Agriculture, Food Nutrition Service, & National Food Service Management Institute (Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de los EE.UU. e Instituto Nacional de la Administración del Servicio de Alimentos). (2005). *USDA Recipes for Child Care* (Recetas del USDA para niños). Obtenidas el 11 de enero de 2008, de http://www.nfsmi.org
U.S. Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU.) y U.S. Department of Agriculture (Departamento de Agricultura de los EE.UU.). (Enero de 2005). *Dietary Guidelines for Americans, 2005 (6th ed)* (Guías Alimentarias para los Estadounidenses, sexta edición). Obtenidas el 30 de enero de 2008, de www.healthierus.gov/dietaryguidelines

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 los 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).