

Enseñar a los niños sobre los grupos de alimentos: la carne y sus equivalentes

Esta edición de Mealtime Memo está dedicada a enseñar a los niños acerca de la carne y sus equivalentes. Además, ofrece consejos para utilizar frijoles como equivalentes de la carne, para controlar los costos de las comidas en los menús de los niños bajo el cuidado infantil. Una actividad divertida relacionada con la comida nos permitirá enseñar a los niños cómo hacer mantequillas de nueces.

La carne y sus equivalentes son elementos importantes del menú del Programa del Cuidado de la Alimentación para Niños y Adultos (*Child and Adult Care Food Program - CACFP*) ya que estos alimentos proporcionan los nutrientes necesarios como las proteínas, el hierro y el cinc. Los niños necesitan estos nutrientes esenciales para el crecimiento, el desarrollo adecuado y la buena salud en general.

La carne y sus equivalentes, tales como el queso, son fuentes excelentes de proteínas completas de alta calidad. Las proteínas completas son aquellas proteínas que se componen de todos los aminoácidos esenciales (los bloques básicos químicos de las proteínas en los alimentos y en el organismo) que los niños deben tener para crecer y desarrollarse correctamente.

Los equivalentes de la carne del reino vegetal también tienen proteínas. Estos equivalentes de la carne incluyen a los frijoles, nueces y mantequillas de nueces. Cuando se los utiliza en combinación con otros componentes de la comida, tales como determinados granos, también proporcionan las proteínas completas que los niños necesitan.

Enseñe a los niños a identificar la carne y sus equivalentes

El componente Carne y sus Equivalentes de los Patrones Alimentarios del CACFP incluye:

- | | | |
|----------------|-------------------------------------|--------------------------------|
| ■ Pollo | ■ Huevos | ■ Nueces y mantequilla de nuez |
| ■ Carne de res | ■ Pescado | ■ Frijoles |
| ■ Cerdo | ■ Productos lácteos (queso y yogur) | |

- Pida a los niños que identifiquen la carne y los equivalentes de la carne que ellos comen en el desayuno (es decir, huevos, salchichas, frijoles, queso y jamón).



- Pida a los niños que identifiquen la carne y los equivalentes de la carne que ellos comen en el almuerzo o en la cena (es decir, pavo, pollo, patties de carne, salsa de mantequilla de cacahuete, frijoles, queso y pescado).

Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

Nota para el/la maestro/a: Acepte todas las respuestas y aliente a los niños a que prueben distintos alimentos en el desayuno. Tenga presente las influencias culturales y económicas de cada niño que se encuentra bajo su cuidado en las conversaciones acerca de los alimentos disponibles fuera del ámbito del centro de cuidado infantil.

Consejos para controlar el costo de la comida

Ofrecer platos principales que consistan en alimentos equivalentes de la carne es una buena manera de ahorrar dinero en las instalaciones de cuidado infantil. Aproveche las ventajas que ofrece la gran variedad de frijoles disponibles en la actualidad. Los frijoles están llenos de nutrientes valiosos, como proteínas de calidad, fibras, vitaminas y minerales. ¡Vale la pena comprar toda clase de frijoles por su valor nutritivo! Los frijoles secos son los que más proteínas tienen.



A continuación encontrará algunas maneras de agregar más frijoles a los menús para los niños que se encuentran en entornos de cuidado infantil.

- Sirva sopa, chile o guisado de frijoles sin carne.
- Reemplace parte de la carne en el chile con frijoles. Por ejemplo, sirva chile de pollo con alubias o pruebe el Chile de Verduras D-26 de las Recetas del USDA para niños (*USDA Recipes for Child Care*) disponible en nfsmi.org.
- Mezcle frijoles pintos y maíz con una pequeña cantidad de salsa picante de tomate, cebolla y chile. Ofrezca este plato con trocitos de tortilla al horno para completar un bocadillo saludable.
- Prepare pizzas individuales de frijoles negros. Cubra los pancitos English muffin con salsa de tomate, frijoles negros y queso mozzarella.
- Agregue frijoles a los estofados. Por ejemplo, sirva enchiladas con frijoles pintos o agregue frijoles negros a la lasagna.
- Agregue frijoles a las ensaladas; los garbanzos son una buena opción.
- Prepare salsas con frijoles blancos o guisantes de ojos negros. Pruebe preparar y servir Humus (Paté de Garbanzos) E-24 de las Recetas del USDA para escuelas (*USDA Recipes for Schools*) disponible en nfsmi.org. También puede buscar nuevas recetas saludables en revistas de cocina y en Internet.



Nota para el/la maestro/a: Permita que los niños bajo su cuidado ayuden a preparar los platos con frijoles para las comidas y las meriendas. Los niños tienden a probar y aceptar nuevas comidas que ellos mismos ayudan a preparar. Cocinar con los niños ayudará a que cada niño descubra que cocinar puede ser divertido, a la vez que desarrollará una aptitud esencial para la vida, al poder prepararse sus propias comidas saludables.

Actividad: Preparar mantequilla de nuez*





En esta actividad, los niños prepararán salsa de mantequilla de cacahuete con cacahuates tostados y la probarán con galletas de soda.

Receta: Salsa de Mantequilla de Cacahuete*¹

Equipo y utensilios

- Mezcladora
- Cucharas para medir
- Cuchara pequeña (una para cada niño)
- Bowls (uno para cada niño)

Ingredientes (para cada niño)

- 7 cacahuates tostados con cáscara 
- 1 cdta. de aceite de cacahuete 
- Una pizca de sal 
- 2-3 galletas de soda 



Instrucciones (Preparar en una tanda suficiente para todos los niños)

1. Colocar los cacahuates tostados con cáscara en bowls pequeños.
2. Pelar los cacahuates.
3. Verter los cacahuates pelados en la mezcladora.
4. Agregar 1 cdta. de aceite de cacahuete a la mezcladora por cada 7 cacahuates.
5. Mezclar la preparación.
6. Colocar la mezcla en los bowls con la cuchara.
7. Espolvorear una pizca de sal en los bowls.
8. Revolver.
9. Esparcir sobre las galletas de soda con una cuchara.

Prepárese para la actividad.

1. Reúna el equipo y los ingredientes.
2. Prepare un póster de la receta con la receta escrita en un hoja de papel grande para mostrarla a los niños.

Dirija la actividad.

1. Muestre a los niños cómo se pelan los cacahuates y permita que ellos mismos lo hagan.
2. Ayude a los niños a seguir la receta.
3. Permita que los niños prueben la salsa de mantequilla de cacahuete con las galletas de soda. Pregúnteles cómo sabe.

¹Más que tortitas de barro: guía curricular de nutrición para niños en edad preescolar, quinta edición (*More Than Mud Pies: A nutrition curriculum guide for preschool children, 5th ed*). Disponible en Internet, www.nfsmi.org.

*Recuerde que es común que el cacahuete provoque alergias y que los niños alérgicos también pueden reaccionar ante el contacto físico con el cacahuete o el aceite de cacahuete. Utilice semillas de girasol tostado u otras semillas o frutos integrales para reemplazar al cacahuete. También hay que tener en cuenta que los cacahuates enteros pueden ser peligrosos para los niños pequeños que se pueden atorar.

**Es posible que las nueces y semillas solo cubran la mitad de la porción total de carne/equivalente de carne y deberán combinarse con otra clase de carne/equivalente de carne para completar los requisitos del almuerzo o la cena.

Receta

Pruebe esta receta de Burrito de Carne de Res o Cerdo y pida a los niños que identifiquen la carne y los equivalentes de la carne que se encuentran en la receta (carne de res o cerdo y queso). También pruebe la receta del Burrito de Frijoles D-21A que se encuentra disponible en www.nfsmi.org.

Burrito de Carne de Res o Cerdo D-21¹

Carne picada de res, cruda (con no más del 20% de grasa)	2 lb 9 oz	Cebolla en polvo	1 ½ cdta.
O	O	Queso cheddar reducido en grasas, en tiras	1 cuarto de galón 1 taza
Carne picada de cerdo, cruda (con no más del 20% de grasa)	2 lb 9 oz	Tortillas de harina enriquecida	25 cada uno
Cebollas frescas, picadas	½ taza	Queso cheddar reducido en grasas, en tiras (opcional)	1 ¾ taza 2 cdas.
O	O		
Cebollas deshidratadas	3 cdas.		
Ajo en gránulos	1 ½ cdta.		
Pimienta negra o blanca, molida	1 cdta.		
Pasta de tomate en lata	1 ½ taza 1 cda.		
Agua	3 tazas		
Chile en polvo	1 cda. 1 ½ cdta.		
Comino molido	1 cdta.		
Páprika	1 ½ cdta.		



Dorar la carne picada de res o cerdo. Escurrir. Agregar las cebollas, el ajo granulado, la pimienta, la pasta de tomate, el agua, el chile en polvo, el comino, la páprika y la cebolla en polvo. Mezclarlos bien. Cocinar a fuego lento durante 30 minutos. Combinar el queso en tiras con la mezcla de la carne. Ablandar las tortillas al vapor durante 3 minutos o hasta que estén tibias, o colocar en un calentador para evitar que se quiebren al doblarlas. Dividir en porciones la mezcla de la carne utilizando una cuchara N° 12 colmada (½ taza más 1 cda.) en cada tortilla. Doblar alrededor del relleno de carne como un sobre. Colocar los burritos doblados con la junta hacia abajo en dos bandejas para horno de 13" x 18" x 1" suavemente rociadas con aceite antiadherente en aerosol en forma previa.

Llevar al horno. Horno convencional: 375 °F durante 15 minutos; horno de convección: 325 °F durante 15 minutos. Llevar la mezcla a 165 °F o una temperatura superior durante al menos 15 segundos. Esparcir el queso en tiras (opcional) en forma pareja sobre los burritos antes de servir. Mantener caliente para servir a una temperatura de 135 °F o superior. La porción consiste en 1 burrito.

Cantidad de porciones: 25

Tamaño de la porción: 1 burrito brinda el equivalente a 2 oz de carne magra cocida, ¼ taza de verduras y el equivalente a 1 rebanada de pan.

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

Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

Menús para el desayuno

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Muffins de Arándano Azul A-03 ¹ Jugo de manzana Leche	Pan tostado de trigo integral con salsa de mantequilla de cacahuete ² Gajos de naranja Leche	Cuadrados de Pan de Banana – A-13 ¹ Albaricoque en cubitos Leche	Avena con frutillas frescas Leche	Pan tostado integral con margarina Duraznos en cubitos Leche

Menús para el almuerzo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sándwich de Pollo a la Barbacoa – F-02 ¹ Ensalada verde con zanahorias en tiras Rodajas de manzana Leche	Chile con Carne D-25 ¹ Rodajas de piña Pan de maíz Leche	Sándwich de ensalada de huevo Rodajas de pera Brócoli cocido al vapor Leche	Pizzaburger F-06 ¹ Calabaza moscada Ejotes cocidos al vapor Leche	Chuleta de pollo empanada con copos de maíz crujientes Papas con Verduras I-01A ¹ Gajos de naranja Panecillo integral Leche

Menús para meriendas

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Pizza de pancito English muffin Agua ³	Galletas de soda integrales Queso cheddar Agua ³	Salsa de Yogur de Frutas G-04 ¹ Rodajas de manzana Agua ³	Galletas Graham Huevo duro Agua ³	Escones de Piña A-01 ¹ Leche Agua ³

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

²La mantequilla de cacahuete se puede reemplazar con mantequilla de girasol.

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

Nota: Cuando sea posible, utilice frutas y verduras frescas.



Cuentos sobre la carne y sus equivalentes

- Huevos verdes con jamón (*Green Eggs and Ham*) de Dr. Suess
- De cacahuete a mantequilla (*From Peanuts to Peanut Butter*) de Kristin Thoennes Keller

Referencia:

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.

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>

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).