

## Enseñar a los niños sobre los grupos de alimentos: la leche y los derivados de la leche

La leche y sus derivados constituyen fuentes importantes de proteínas, calcio y otros nutrientes que los niños necesitan. Esta edición de Mealtime Memo está dedicada a explicar cómo enseñar a los niños acerca de la leche y sus derivados.

- La leche y sus derivados constituyen una fuente importante de calcio y otros minerales y vitamina D necesarios para que los huesos y los dientes crezcan fuertes y sanos.
- La leche y sus derivados también constituyen fuentes importantes de proteínas necesarias para el crecimiento y la buena salud.
- La leche y sus derivados incluyen los siguientes alimentos:
  - Leche
  - Queso
  - Yogur
  - RequesónEnseñe a los niños a identificar éstos y otros alimentos en el grupo de la leche.

### Actividad: Cata de quesos

A los niños les gusta el queso. Incluir el queso en el menú para el cuidado infantil es una buena manera de aportar más calcio a las dietas de los niños. En esta actividad, los niños probarán diferentes tipos de quesos. Ellos identificarán las similitudes y las diferencias entre estos quesos.

### Prepárese para la actividad.

1. Compre tres o cuatro tipos de quesos diferentes. Compre un queso que sea familiar para los niños, como el queso amarillo o mozzarella. Compre dos o tres tipos de quesos que puedan ser nuevos para los niños, como el queso suizo o gruyere, Colby, queso cheddar blanco o Gouda.
2. Corte pequeñas rodajas de cada queso para que los niños las puedan probar. Distribuya el queso en una bandeja.

### Dirija la actividad.

1. Cuente a los niños que probarán distintas clases de quesos. Pídales que le cuenten qué tipos de quesos han comido. Ayude a los niños a pensar en las comidas preparadas con queso, como la pizza o macarrones y queso.
2. Muestre a los niños la bandeja de quesos que ha preparado antes de la clase. Pídales que identifiquen las similitudes y diferencias en la apariencia de los quesos (es decir, color, textura, consistencia).
3. Permita que los niños prueben el queso. Pregúnteles cómo sabe cada queso y cuál les gustó más.



## Actividad: Licuado de banana y frutillas

En esta actividad, los niños ayudarán a preparar licuados de fruta para probar. Los licuados son bebidas que se preparan con leche y que también pueden incluir frutas. Los licuados son sabrosos y por ello resultan una buena opción para que los niños ingieran más leche y frutas. Aumente la receta si la utiliza como parte de la merienda del CACFP (Programa del Cuidado de la Alimentación para Niños y Adultos).

### Licuado de Banana y Frutillas

#### Equipo y utensilios

- Licuadora
- Taza para medir
- Cuchillo serrado de plástico
- Tazas pequeñas para probar (una para cada niño)

#### Ingredientes

- 3 tazas de leche 
- 2 bananas maduras 
- 15 frutillas frescas o congeladas 



#### Instrucciones

1. Pelar las bananas y cortarlas en rodajas.
2. Medir la cantidad de leche y verterla en la licuadora.
3. Agregar las rodajas de banana y las frutillas en la licuadora.
4. Encender la licuadora y mezclar hasta que la preparación esté espumosa.
5. Servir en las tazas para probar.
6. ¡A disfrutar!

Rinde: 24 medidas para probar de 1-onza.

#### 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.
3. Indique a los niños que se laven las manos.  A lavarse las manos.

#### Dirija la actividad.

1. Pregunte a los niños de dónde obtenemos la leche. Cuénteles que las vacas y las cabras que están en las granjas producen la leche. La leche es transportada desde allí en camiones (o desde la tienda de comestibles) al centro de cuidado infantil.
2. Pida a los pequeños que se imaginen que un camión que transporta leche y un camión que transporta frutillas y bananas quedan atrapados en medio de un fuerte viento o tornado. La leche, las frutillas y las bananas se mezclan todas entre sí. Pida a los niños que se imaginen cómo se verían la leche, las frutillas y las bananas y cuál sería su gusto en ese caso.
3. Introduzca la actividad. Explique a los niños que van a preparar una bebida especial con frutas y leche que se llama licuado de banana y frutillas. Muéstreles la licuadora que utilizará para preparar los licuados. Pregúnteles si saben qué es y cómo se usa.
4. Muestre a los niños el póster con la receta que ha preparado.
5. Pida a los niños que describan la forma, el color y la textura de cada fruta antes de que sea agregada a la leche.
6. Invite a los alumnos a ayudarlo a preparar el licuado.
7. Invite a los niños a probar el licuado; pruébelo con ellos.

## Pruebe esta nueva receta

Sirva esta sabrosa Sopa de Queso y Brócoli en el almuerzo, en la cena o como un bocadillo. Explique a los niños que esta sopa tiene leche y queso. Cuénteles que el queso cheddar fundido da a la sopa un color amarillo.

### Sopa de Queso y Brócoli H-05<sup>1</sup>

Concentrado de pollo, sin glutamato monosódico	1 cuarto de galón ½ taza
Zanahorias frescas, ¼” picadas	3 tazas
Cebollas frescas, picadas	1 ½ taza
O	O
Cebollas deshidratadas	½ taza 2 cdas.
Margarina o mantequilla	2 oz
Harina común enriquecida	¾ taza 3 cdas.
Leche de bajo contenido de grasa (1%), caliente	2 tazas
Sal	¼ cdta.
Pimienta negra o blanca molida	⅛ cdta.
Salsa de ají picante	⅛ cdta.
Queso cheddar reducido en grasas, en tiras	1 lb 3 oz
Brócoli picado congelado	1 lb



En una cacerola, llevar el concentrado de pollo al punto de ebullición. Agregar las zanahorias y las cebollas. Hervir hasta que las verduras estén tiernas, aproximadamente durante 10 minutos. En una cacerola aparte, derretir la margarina o mantequilla. Pasar rápidamente la harina, batir y cocinar durante 2 minutos. No dorar. Lentamente agregar la leche caliente. Continuar batiendo hasta que la preparación esté pareja. Luego, agregar lentamente el concentrado y las verduras. Agregar la sal, la pimienta y la salsa picante. Batir para mezclar todo. Cocinar a fuego lento hasta que espese, alrededor de 10 minutos, batiendo cada tanto. Agregar el queso, batiendo cada tanto hasta que el queso se derrita. Agregar el brócoli. Revolver cada tanto. 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 ¾ oz de queso y ¼ taza de verduras.

<sup>1</sup>Recetas del USDA para niños (*USDA Recipes for Child Care*). Disponibles en Internet, en [www.nfsmi.org](http://www.nfsmi.org).

# Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

## Menús para el desayuno

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Panqueque de puré de manzana A- 05 <sup>1</sup> Rodajas de banana Leche	Cortar Bisquets usando Master Mix A-09B <sup>1</sup> con pasta untable de frutas Gajos de naranja Leche	Torrijas en Tiritas al Horno J-03 <sup>2</sup> Frutillas frescas cortadas en rodajitas Leche	Avena con pasas de uva <sup>3</sup> Gajos de kiwi Leche	Copos de avena tostada Mezcla de frutas Huevo duro Leche

## Menús para el almuerzo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Patty de Carne de Res D-04D <sup>1</sup> Ejotes Durazno cortado a la mitad Leche	Pollo asado a la parrilla Ensalada verde con zanahorias en tiras y aderezo para ensalada de bajo contenido de grasa Peras cortadas en mitades Cuadrados de Pan de Maíz Estilo Mexicano A-10 <sup>1</sup> Leche	Pechuga de pavo asada Patty de Papa I-04 <sup>1</sup> Sopa de Pasta de Tomate H-06 <sup>1</sup> Leche	Pollo Teriyaki D-12 <sup>1</sup> Zanahorias cocidas al vapor Albaricoque en cubitos Arroz integral Leche	Pizza con Queso D-23A <sup>1</sup> Brócoli cocido al vapor Gajos de piña Leche

## Menús para meriendas

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Yogur de bajo contenido de grasa Galletas Graham Agua <sup>4</sup>	Queso cheddar Rodajas de manzana Agua <sup>4</sup>	Pan de trigo integral con salsa de mantequilla de cacahuete <sup>5</sup> Agua <sup>4</sup>	Cuadrados de Muffin de Durazno A-16A <sup>1</sup> Leche Agua <sup>4</sup>	Bastones de queso Uvas en mitades Agua <sup>4</sup>

<sup>1</sup>Recetas del USDA para niños (*USDA Recipes for Child Care*). Disponibles en Internet, en [www.nfsmi.org](http://www.nfsmi.org).

<sup>2</sup>Recetas del USDA para escuelas (*USDA Recipes for Schools*). Disponibles en Internet, en [www.nfsmi.org](http://www.nfsmi.org).

<sup>3</sup>Las pasas de uva pueden ser peligrosas para los niños más pequeños que se pueden atorar.

<sup>4</sup>Se sugiere agua como bebida para todas las meriendas aunque se ofrezcan otras bebidas, para alentar a los niños a beber agua.

<sup>5</sup>La mantequilla de cacahuete se puede reemplazar con mantequilla de girasol.



## Cuentos sobre la leche y sus derivados

- De la leche al helado (*Milk to Ice Cream*) de Inez Snyder
- Las ballenas bebés toman leche (*Baby Whales Drink Milk*) de Barbara Juster Esbensen
- La leche: de la vaca al envase (*Milk: From Cow to Carton*) de Alikei
- Los productores de leche (*The Milk Makers*) de Gail Gibbons

### Referencia:

National Dairy Council (Concejo Nacional de Productos Lácteos). (Agosto de 2008). *Nutrition explorations: Chef Combo® milk blender special* (Exploraciones en nutrición: Especial de licuados con leche de Chef Combo®). Obtenido el 6 de agosto de 2008, de <http://www.nutritionexplorations.org/index.asp>

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](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, 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).