Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL
National Food Service Management Institute
The University of Mississippi
Nro. 3, 2009

Uso de ciclos de menúes para controlar los costos de los alimentos

Usar ciclos de menúes para el cuidado infantil tiene muchas ventajas. Los ciclos de menúes ahorran tiempo y permiten a las personas encargadas de la planificación del menú ofrecer una variedad de opciones de menú. Los ciclos de menúes pueden controlar los costos de los alimentos de diferentes maneras.

Un ciclo de menú es una serie de menúes que se repite a lo largo de un período específico, por ejemplo, 4 semanas. Durante el ciclo, el menú es diferente cada día. Al final del ciclo, el menú se repite.

Los ciclos de menúes ahorran tiempo y costos de mano de obra.

- Los ciclos de menúes ahorran tiempo de búsqueda de información, planificación de los menúes, desarrollo de especificaciones y costos.
- Los procedimientos de compra se estandarizan y llevan menos tiempo.
- Una lista de compras estándar para un ciclo de menú evita que tengamos que hacer viajes adicionales a la tienda, y nos permite ahorrar tiempo y gasolina.
- Como los alimentos del menú se repiten, los miembros del personal se familiarizan con las recetas y las preparan con más eficiencia.
- El tiempo que ahorra usando los ciclos de menúes se puede invertir en educación y capacitación sobre nutrición.

Los ciclos de menúes pueden ayudar a controlar los costos de los alimentos.

- Proyectar la cantidad correcta de producto que debe comprar es más fácil cuando tiene registros de producción previos para los menúes.
- Los ciclos de menúes facilitan la compra a granel de alimentos que se usan con regularidad.
- Los ciclos de menúes permiten aprovechar los alimentos de estación.

Los ciclos de menúes reducen los costos de almacenamiento.

- Dado que los ciclos de menúes ayudan a proyectar la cantidad correcta de producto que debe comprar, permiten mantener un nivel adecuado de reservas.

Los ciclos de menúes reducen los desperdicios.

- Como los menúes se repiten, es más fácil proyectar cuánto debe preparar de cada alimento del menú.

Pasos para planificar los ciclos de menúes

1. Busque los recursos de planificación de menúes, como recetas y los requisitos de los Patrones Alimentarios del Programa del Cuidado de la Alimentación para Niños y Adultos (*Child and Adult Care Food Program, CACFP*).
2. Decida la duración del ciclo. El ciclo de menú debe durar como mínimo 3 semanas para favorecer la variedad.
3. Planifique primero los platos principales.
   - Trate de incluir un plato principal diferente para cada día del ciclo.
   - Varíe la carne o su equivalente de un día a otro. Por ejemplo, sirva Sopa de Verduras y Carne el lunes, Nuggets de Pescado el martes, y Pollo con Arroz el miércoles.
4. Agregue alimentos para acompañar el plato principal. Verifique los requisitos de los Patrones Alimentarios del CACFP para asegurarse de haber cumplido con todos.
5. Planifique los menúes para el desayuno y para meriendas.
6. Recuerde las pautas básicas de planificación de comidas.
   - Incluya una variedad de alimentos.
   - Incluya alimentos que a los niños les resulten familiares así como aquellos que quizás no conozcan.
   - Incluya diferentes formas, colores, texturas y temperaturas de alimentos.
   - Equilibre alimentos de mayor y menor costo durante la semana.
   - Use recetas que le sean familiares y pruebe alguna receta nueva.
7. Recuerde que los ciclos de menúes pueden ser flexibles y permitir variaciones para adaptarse a las vacaciones, las frutas y verduras de estación, alimentos especiales y el uso de comida sobrante que no tenía prevista.

***Menúes para el cuidado infantil (Menus for Child Care)* es un nuevo recurso disponible en www.nfsmi.org que ofrece cuatro ciclos de menúes de cuatro semanas para el cuidado infantil. Estos menúes pueden adaptarse para satisfacer las necesidades de su centro.**

Al usar *Menúes para el cuidado infantil,* tenga en cuenta los siguientes consejos:

1. Identifique las recetas que haya probado en el pasado. Los menúes incluyen Recetas del USDA para niños *(USDA Recipes for Child Care)*.
2. Elija uno de los ciclos de menúes para probar primero.
3. Analice cualquier cambio que puede llegar a ser necesario para satisfacer las necesidades de su centro. Por ejemplo, piense qué frutas y verduras frescas puede comprar en una estación determinada y haga los reemplazos que correspondan.
4. A medida que pruebe el primer ciclo de menú de cuatro semanas, anote cualquier cambio que haría la próxima vez que prepare cada comida.

Receta para probar
Pruebe con esta deliciosa receta de Guiso de Maíz.

Guiso de Maíz H-03[1]

Cebollas frescas, picadas	⅓ taza
O	O
Cebollas deshidratadas	3 cdas
Apio fresco, picado ¼”	½ taza
Margarina o mantequilla	¼ taza 2 cdas
Harina común enriquecida	¾ taza
Leche de bajo contenido de grasa 1%, caliente	1 cuarto de galón 1 taza
Caldo de pollo, sin glutamato monosódico	1 cuarto de galón 1 taza
Papas frescas, peladas, cubitos de ¼”	3 ¼ tazas
Maíz amarillo en lata, cremoso	2 ⅔ tazas
Pimienta negra o blanca molida	¼ taza

En una olla grande, saltear las cebollas y el apio en margarina o mantequilla hasta que estén tiernos, durante alrededor de 5 minutos. Agregar la harina y cocinar durante 1 minuto, revolviendo constantemente. Lentamente, agregar la leche caliente y el caldo de pollo a la mezcla de harina. Batir hasta que la preparación esté suave y se torne espesa. Agregar las papas y dejar hervir a fuego lento durante 10 minutos. Mientras revuelve, agregar el maíz, sal y pimienta. Elevar la temperatura a 165 ºF o más durante 15 segundos como mínimo. Mantener caliente para servir a una temperatura de 135 ºF 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.

Menúes para el desayuno

Lunes	Mates	Miércoles	Jueves	Viernes
Rodajas de banana Panqueque A-12[1] con almíbar reducido en calorías Jugo de manzana Leche	Duraznos en cubitos Panecillo de canela Leche	Rodajas de fresas frescas Copos de maíz Leche	Trozos de piña Muffin de Banana A-04[1] Leche	Jugo de uva fortificado con vitamina C Bisquet con margarina Leche

Menúes para el almuerzo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Nuggets de Pescado D-09A[1] Ejotes Guiso de Maíz H-03[1] Cuadraditos de Muffin de Maíz A-02A[1] Leche	Mitad de Papa al Horno con Salsa de Queso C-07A[1], jamón en cubitos y bróculi Panecillo de trigo integral Leche	½ Sándwich Gratinado F-03[1] Zanahorias cocidas Ensalada de Frutas Waldorf E-14[1] Leche	Pollo asado Batata o camote al horno, pelada/o Guisantes verdes Arroz integral Leche	Guiso de Carne y Verduras D-16[1] Rodajas de pera fresca Galletas integrales Leche

Menúes para meriendas

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Huevo duro Galletas integrales Agua[3]	Galletas de trigo con mantequilla de cacahuate[2] Agua[3]	Cuadradito de Muffin de Avena A-16[1] Leche Agua[3]	Queso cheddar Galletas de trigo Agua[3]	Pizza de pancito "English muffin" con queso mozzarella 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.

Referencia

U.S. Department of Agriculture, Food Nutrition Service (Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de los EE.UU.). (2006). *Menu planning: Effectively managing cycle menus in a high volume center setting* (Planificación de menúes: Manejo efectivo de ciclos de menúes en centros con gran volumen de personas). Obtenido el 26 de agosto de 2008, de www.fns.usda.gov/cacfp

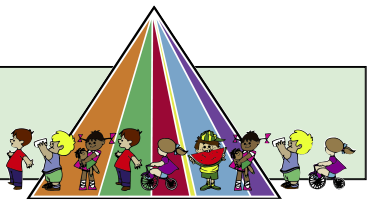
National Food Service Management Institute (Instituto Nacional de la Administración del Servicio de Alimentos). (1997). *CARE connection* (Programa "Care Connection"). University. MS: Autor.

Oakley, C.B. (2008). *Menu planning to develop healthy eating practices* (Planificación de menúes para desarrollar prácticas de alimentación saludables). En Martin, J. & Oakley, C.B. (Eds.), *Managing child nutrition programs: Leadership for excellence (2nd ed., pp. 381-383)* (Manejo de programas de nutrición infantil: liderar para la excelencia, segunda edición, páginas 381-383). Boston: Jones & Bartlett Publishers.

U.S. Department of Agriculture, Food Nutrition Service (Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de los EE.UU.). (2000). *ABC's of successful menu planning. In Building blocks for fun and healthy meals (p. 92)* (El ABC del planeamiento exitoso del menú, en Bloques básicos para comidas divertidas y saludables, página 92). Obtenido el 26 de agosto de 2008, de www.fns.usda.gov

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 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).