

## Consejos para ahorrar tiempo a la hora de comer

Un día cualquiera para un proveedor de cuidado diurno familiar es un día ajetreado. Comienza temprano, cuando se recibe a los niños, y continúa sin pausa, entre actividades de juego, la preparación de la comida y la limpieza. ¿No sería maravilloso que aparecieran las hadas de la cocina a la hora de comer?

Los siguientes consejos permiten ahorrar tiempo y pueden ayudar a un proveedor de cuidado infantil ocupado a hacer que las comidas aparezcan como por arte de magia. Muchos de los consejos también son útiles para ahorrar tiempo en los centros de cuidado infantil. Las ideas están relacionadas con los menús sugeridos en esta edición de *Mealtime Memo*.

### Cocine una vez, sirva dos

La mayoría de las recetas incluidas en Recetas del USDA para niños (*USDA Recipes for Child Care*) ([www.nfsmi.org](http://www.nfsmi.org)) rinden 25 o 50 porciones. Una proveedora a cargo del cuidado de 10 niños pequeños podría preparar la receta que rinde 25 porciones, servir la mitad de la receta hoy, y enfriar y congelar la otra mitad para una comida de otra semana. Cuando una receta rinde el doble de lo necesario para una comida, el trabajo de preparación de la comida se reduce prácticamente a la mitad.

Dos recetas que permiten llevar a cabo esta idea son el Rehogado de Cerdo (D-18B) y las Albóndigas de Carne de Res (D-28A) incluidas en el menú de este *Mealtime Memo*. Asegúrese de seguir las pautas de seguridad de los alimentos para cumplir correctamente con los siguientes pasos:

- Enfriar,
- Etiquetar y fechar,
- Congelar,
- Guardar,
- Descongelar y
- Recalentar los alimentos.

Un ciclo de menú de tres semanas ayuda a poner este consejo en práctica. En un ciclo de menú, las comidas diarias planificadas se repiten. En un ciclo de tres semanas, las comidas se repiten una vez cada 3 semanas.



### Reserve las cantidades de las recetas

Otro consejo para ahorrar tiempo es preparar paquetes de alimentos según el tamaño de las recetas y congelarlos. Descongele los paquetes en el refrigerador antes de usarlos en las recetas. También es seguro descongelarlos en un microondas. El tiempo que demore en llenar el freezer quedará más que compensado por el tiempo que se ahorrará durante un día de mucha actividad.

Las carnes y los granos integrales a menudo requieren tiempos de cocción más prolongados. Estos alimentos son opciones ideales para este consejo.

Por ejemplo, cocine y escurra carne picada de res. Divídala según las cantidades del tamaño de la receta y colóquela en recipientes para freezer. Etiquete y feche cada paquete. Coloque los recipientes en hielo para que se enfríen rápido y luego congélelos. Use el mismo método para la carne de res o el cerdo asado, el pollo o el pavo. Un paquete de pollo cortado medido previamente facilita la finalización de la receta. Los granos integrales, como el arroz integral, el trigo partido o la cebada, se pueden cocinar en bandejas grandes en el horno. La receta del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (U.S.



Department of Agriculture, USDA) para Cocinar Arroz (A-18) explica cómo cocinar arroz en el horno (el arroz integral figura en la lista de la sección de consejos). Una vez más, siga las pautas de seguridad de los alimentos para enfriarlos rápido. Use un método adecuado para enfriar rápidamente los alimentos.

- Coloque los alimentos en recipientes poco profundos, de no más de 4 pulgadas de alto, sin tapa, en el estante superior del refrigerador.
- Use una unidad de enfriamiento rápido, como un equipo de congelación rápida.
- Revuelva los alimentos dentro un recipiente que se encuentre en un baño de agua helada.
- Agregue hielo como un ingrediente.
- Divida los alimentos en porciones más pequeñas o reducidas para enfriarlos.

## Aproveche los alimentos procesados

Las mezclas en caja de fideos o arroz son fáciles de usar. Muchas de ellas, sin embargo, aportan más sal que la que necesitan la mayoría de los niños o adultos. Pero usted puede hacer que las mezclas en caja sean una mejor opción. La idea consiste en diluir la cantidad de sal por porción aumentando la cantidad de granos de la receta.

Ponga en práctica esta idea siguiendo estos pasos: verifique cuántas tazas de fideos o arroz cocidos rinde la mezcla en caja. Luego, una vez que la mezcla esté preparada, agregue la misma cantidad de una variedad de fideos integrales o arroz integral cocidos. De ser necesario, agregue un poco más de agua para estirar las salsas transparentes, o leche a la salsa de queso o a la salsa blanca para cubrir los fideos o el arroz agregados.



Con este método obtendrá el doble de porciones con la mitad de sodio. Los granos integrales agregados también aumentan la cantidad de fibra del plato. Por ejemplo, la mezcla de pasta con salsa de queso rinde 2 tazas de fideos rotini cocidos. Si agrega dos tazas de rotini integral cocido a la mezcla terminada (y un poco de leche, de ser necesario, para estirar la salsa), el plato combinado ahora rinde 8 1/2 porciones en tazas. La mezcla original tenía 740 miligramos (mg) de sodio por porción de media taza, casi 1/3 del límite diario de sodio recomendado en las Guías Alimentarias para los Estadounidenses (*Dietary Guidelines for Americans*). La nueva mezcla tiene alrededor de 370 mg de sodio.

Para agregar variedad al menú planificado, el proveedor puede reemplazar el panecillo de trigo integral que se sirve con las Albóndigas de Carne de Res (D-28A) y el brócoli con este nuevo plato de mezcla de pasta.

Asegúrese de registrar cualquier cambio en los alimentos en el menú (y en el registro de producción si lo usa). El Mealtime Memo Nro. 2, 2009: Registros de producción: una herramienta para usar puede ayudarle a planear y usar un registro de producción.

*Mealtime Memo* FOR CHILD CARE

Sample Production Record for a CACFP site serving 3-5 year old children (i.e., a single age group)

Date each record.

Centers with more than one location need to fill in the each location. Homes can list name or address.

**Daily Menu Production Record**

(1) Date:		Site:						
Meal Pattern	Menu (2)	Food Item Used (3)	Quantity Used (4)	Serving Size (5)	AG (6)	CP (7)	PA (8)	LO (9)
Meat/Meat Alternate 1 ½ ounce	Lean ham and egg in Not Fried Rice	List brand of ham and size of eggs purchased	12 ounces ham; 7 large eggs	1 ounce	3-5 year olds	10	1 (2-oz)	No ham left
Grains/Bread ½ ounce equivalent (½ slice)	Not Fried Rice (Recipe A-08) (1 slice bread equivalent in two #10 scoops)	Brown Rice – Cooking Rice A-18 prepped with Teriyaki Chicken menu	1 lb 9 oz cooked (2 pans from freezer)	Two #10 scoops (½ cup)		10	1	2 cups
Fruits and Vegetables ½ cup total, of two different choices	Vegetables in Not Fried Rice (½ cup in two #10 scoops) Orange Smiles	Frozen peas, carrots for Rice; Fresh Oranges (125 ct size)	13 ounces of each vegetable; 2 lbs oranges	½ cup in rice ½ orange (½ c)		10	1	1
Milk, ½ cup (6 ounces) fluid milk	Milk	List brand of milk purchased	3 quarts or ½ gallon	6 ounce (8 oz adult)		10	1	3 ½ cups

Notes:  
Items in script typeface (Quantity Used and LO) are intended to look hand written as these are items filled in on the record when the meal is produced.  
Two #10 scoops of Not Fried Rice would provide the equivalent of 1 lean meat (½ ounce per #10 scoop). One ounce lean ham and two #10 scoops of Not Fried Rice provide 2 ounce meat alternate total. Menu written to provide more than minimum serving amounts for children 3-5 years old.

3

Las verduras congeladas son un alimento procesado que se puede usar con frecuencia. Estas opciones nutritivas permiten ahorrar tiempo, dado que alguien ya se ha encargado de elegir, limpiar y cortar las verduras. Las verduras congeladas aportan fibra y tienen menos sal agregada que las verduras en lata (lea las etiquetas para asegurarse), lo que significa ¡otro punto a favor!

La receta de Sopa de Verduras (H-11) puede prepararse con verduras frescas o congeladas. Muchas recetas del USDA incluyen, cuando es posible, ingredientes que permiten ahorrar tiempo.

Observe que el menú del almuerzo requiere que se agreguen frijoles a la sopa. El Sándwich Gratinado (F-03) brinda el equivalente a 1 ¼ onzas de carne por 1/2 sándwich. A fin de cumplir con el requisito de carne y sus equivalentes para la comida, se necesita otro 1/4 de onza de equivalente de carne.

Los frijoles en lata son otro excelente alimento procesado. Escorra y enjuague los frijoles en lata para quitar la sal adicional.

Los frijoles secos, al igual que la carne y los granos integrales, se pueden cocinar por anticipado y dividir en porciones según las cantidades de la receta. Los frijoles en lata son prácticos, pero las bolsitas de frijoles secos cuestan menos. Con una planificación adecuada, los guisantes y frijoles secos pueden incorporarse a un cronograma ajetreado.

Si agrega los frijoles a la sopa, sirva 1/8 de taza más por niño para asegurarse de cumplir con los requisitos alimentarios. Otra opción puede ser calentar los frijoles por separado y agregar 1/8 de taza de frijoles por cada 1/2 taza de sopa. La segunda opción es fácil si el grupo es pequeño. Seguramente los centros preferirán la opción de aumentar el tamaño de la porción.

Estas ideas para ahorrar tiempo no son mágicas, pero son prácticamente perfectas para un proveedor de cuidado diurno familiar ocupado.

# Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

## Menús para el desayuno

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sémola cocida Jugo de uva Leche	Torrija Coctel de frutas Leche	Cereal de trigo desmenuzado (porción pequeña) Banana Leche	Muffin de Banana A-04 <sup>1</sup> Jugo de manzana Leche	Pancito “English muffin” tostado Albaricoques Leche

## Menús para el almuerzo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Arrolladitos de Tortillas Mexicanas F-07 <sup>1</sup> Maíz Kiwi Leche	Sándwich Gratinado F-03 <sup>1</sup> Sopa de Verduras H-11 <sup>1</sup> Postre de Frutas y Arroz- B-09 <sup>1</sup> Leche	Rehogado de Cerdo D-18B <sup>1</sup> Arroz Integral A-18 <sup>1</sup> Peras Leche	Pizza a la Mexicana D-13 <sup>1</sup> Ensalada con aderezo ranch de bajo contenido de grasa Fresas Galletas Graham Leche	Albóndigas de Carne de Res D-28A <sup>1</sup> Brócoli Duraznos Panecillo de trigo integral Leche

## Menús para meriendas

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Salsa de Mantequilla de Cacahuete G-01 <sup>1,2</sup> Bastones de zanahorias Bastones de apio Agua <sup>3</sup>	Tabule E-23 <sup>4</sup> Bastones de pepino y calabacita de verano Zanahorias en tiras Agua <sup>3</sup>	Rodajas de manzana Bastones de queso Agua <sup>3</sup>	Yogur Rodajas de pera fresca Agua <sup>3</sup>	Salsa de Garbanzos G-02 <sup>1</sup> sobre media tortilla Bastones de zucchini Agua <sup>3</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>La mantequilla de cacahuete se puede reemplazar con mantequilla de girasol.

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

<sup>4</sup>Recetas del USDA para escuelas (*USDA Recipes for Schools*). Disponibles en Internet, en [www.nfsmi.org](http://www.nfsmi.org).

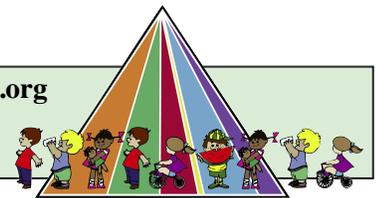
## Referencia

National Food Service Management Institute (Instituto Nacional de la Administración del Servicio de Alimentos). (2002). *Serving it Safe Instructor Guide (2nd, ed.)* (Guía del Instructor de Sírvalos con Seguridad, segunda edición). University, MS: National Food Service Management Institute (Instituto Nacional de la Administración del Servicio de Alimentos).

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, 2005, sexta edición). Obtenidas el 25 de julio de 2008, de [www.healthierus.gov](http://www.healthierus.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 25 de julio de 2008, de [www.nfsmi.org](http://www.nfsmi.org)

**Suscríbese 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).