

Muchísimas frutas y verduras de producción local

Muchas verduras saben mejor si se consumen frescas de la huerta. Al ser recogidas cuando están en el punto máximo de sabor y calidad nutricional, las frutas y verduras de producción local son una opción fabulosa para las comidas del Programa del Cuidado de la Alimentación para Niños y Adultos (*Child and Adult Care Food Program, CACFP*).

Usar frutas y verduras cultivadas en la zona puede ayudar a su programa a:

- Incrementar la variedad de alimentos que se ofrecen.
- Incrementar la aceptación de verduras entre los niños pequeños.
- Ayudar a mantener controlados los costos de los alimentos.
- Ayudar a la economía local.

Existen varias maneras diferentes de comprar productos cultivados en la zona:

- Mercados agrícolas
- Agricultura con Apoyo Comunitario
- Granjas con sistema “U-Pick”
- Puestos con productos de temporada
- Tiendas de comestibles del barrio
- Huertas caseras

Los **mercados agrícolas** son muy populares. Algunos mercados han reunido a agricultores locales y consumidores durante décadas. Otros mercados son nuevos. Esté atento a los nuevos mercados que pueden abrir en su área. Los mercados agrícolas funcionan desde fines de la primavera hasta la última cosecha de otoño. Los productos que se ofrecen varían de una semana a otra, a medida que los nuevos cultivos están listos para ser cosechados.



Los mercados agrícolas pueden no ser siempre la opción menos costosa para comprar frutas y verduras. Algunos mercados incluyen especialidades, como mermeladas, salsas y otros productos alimenticios locales.

Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

Visitar estos mercados es una excelente oportunidad para que los niños vean alimentos de granja. Los mercados agrícolas suelen ofrecer alimentos únicos, como sandía amarilla o papas moradas. Compre una pequeña cantidad de estos alimentos para realizar alguna actividad de degustación. Cuanto más se aliente a los niños a que prueben nuevos alimentos, mayores probabilidades habrá de que se conviertan en consumidores audaces.

Los sistemas de **Agricultura con Apoyo Comunitario** (*Community Supported Agriculture, CSA*) son otro tipo de conexión con la agricultura local. Los sistemas de CSA son similares a asociaciones. Las personas compran una participación en la huerta de un agricultor local. El agricultor planta y cosecha los alimentos. Todas las semanas, una parte de la cosecha se destina a cada miembro. Los productos incluidos en la caja de cada semana dependen de la temporada de cultivo y del éxito de la huerta.

Una de las ventajas de los sistemas de CSA es la gran variedad de alimentos. Cada semana, los productos y el rendimiento pueden variar. Tener un menú flexible es útil para cuando hay una cosecha récord de acelga o cuando baja la producción de zanahorias. Algunos sistemas de CSA tienen más productos disponibles para preparar conservas caseras.

Un importante consejo con respecto a los sistemas de CSA: no confíe en el sistema de CSA para todas sus necesidades de frutas y verduras. La mayoría de los sistemas de CSA no cultivan frutas. Y si un cultivo falla, todos los miembros del sistema de CSA comparten las pérdidas.

Las **granjas con sistema “U-Pick”** son lugares donde usted puede recoger sus propias frutas y verduras. Ahorra en costos de mano de obra ya que lo hace usted mismo. Las granjas con sistema “U-pick” a menudo ofrecen frutas: busque fresas, cerezas, albaricoques, melones y sandías, duraznos, manzanas y peras a medida que avance la temporada de cultivo.

Las granjas con sistema “U-pick” son otra maravillosa manera de ayudar a los niños a aprender de dónde vienen los alimentos. Las huertas de calabaza son una opción popular de viaje de estudio que los niños disfrutan.

Los **puestos con productos de temporada** son otro lugar donde es posible encontrar productos locales. A menudo ofrecen una combinación de productos locales con alimentos provenientes de lugares más lejanos. Estos puestos pueden satisfacer a los aficionados a preparar conservas caseras con una gran cantidad de productos de temporada. Los puestos además venden cantidades más reducidas de la mayoría de las frutas y verduras.

Las **tiendas de comestibles del barrio** también pueden tener alimentos producidos en la zona. Busque los carteles que indiquen dónde se cultivaron los productos de temporada. Los alimentos cultivados en invernaderos estarán disponibles durante todo el año.

Las **huertas caseras** son la máxima expresión en lo que respecta a lugares donde se pueden encontrar frutas y verduras de producción local. Sepa cuáles son los mejores cultivos para su clima visitando los lugares enumerados anteriormente o comuníquese con la oficina del Servicio de Extensión Cooperativa (*Cooperative Extension Service*) de su área. Convierta una parte soleada del jardín en una huerta. Si no tiene espacio suficiente, considere la posibilidad de plantar la huerta en recipientes. Puede destinar algunos de los canteros a plantas de verduras, como tomates, calabacitas de verano o pepinos.



Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

A los niños les encanta ver cómo crecen los alimentos. Aprender a ayudar en la huerta es divertido. ¡Y comer los alimentos que ellos mismos cultivan es más divertido todavía!

Las temporadas de cultivo varían según la región del país. El cuadro que se incluye a continuación proporciona las épocas en que las frutas y verduras frescas que se enumeran suelen estar en temporada.

Frutas y verduras de primavera	
Espárrago Brócoli Guisantes y guisantes dulces Espinaca Fresas	
Frutas y verduras de principios de verano	
Albaricoques Ejotes Cerezas Lechuga Frambuesas Calabacita de verano	
Frutas y verduras de fin del verano	
Remolacha Bayas Zanahoria Maíz Melones y sandías Duraznos Ciruelas Calabacita de verano Tomates	
Frutas y verduras de otoño	
Manzanas Uvas Peras Papas Calabaza Batata o camote Calabacita de invierno	

Receta para probar

Quiche de Brócoli D-08¹

Tapa de masa enriquecida de 9 pulgadas, sin hornear (B-23)	4	Sal	½ cdta.
Brócoli fresco, picado	2 lb 2 oz	Pimienta negra o blanca molida	½ cdta.
Cebollas frescas, picadas	4 oz	Migas de pan secas enriquecidas	¾ taza
O	O	Queso cheddar reducido en grasas, en tiras	3 ½ tazas
Cebollas deshidratadas	¼ taza 2 cdas.	Queso cheddar reducido en grasas, en tiras	3 tazas 2 cdas.
Margarina o mantequilla	¼ taza 2 cdas.		
Leche de bajo contenido de grasa 1%	1 cuarto de galón		
Huevos enteros congelados, descongelados	1 ½ tazas		
O	O		
Huevos frescos grandes	7		

Para la base del pastel, usar la receta de la Tapa de Masa Base (B-23). Pinchar la base y los laterales de las tapas de masa. Hornear las tapas de masa hasta que se doren. Horno convencional: 425 °F durante 5-7 minutos; horno de convección: 400 °F durante 5 minutos. Reservar.

Cocinar al vapor o hervir el brócoli hasta que esté tierno, durante alrededor de 10 minutos.

En una sartén pequeña, saltear las cebollas en margarina o mantequilla hasta que estén tiernas, durante alrededor de 3-5 minutos. Reservar para que se enfríen.

En un recipiente, integrar la leche, los huevos, la sal y la pimienta. Agregar las cebollas y revolver para unir los ingredientes. Reservar. Integrar las migas de pan y el queso en tiras. Rociar cada tapa de masa horneada con 1 taza 1 cda. de esta mezcla de migas de pan. Agregar 11 oz (2 ½ tazas) de brócoli cocido en cada tapa. Verter 15 oz (2 ½ tazas) de la mezcla de huevo sobre el brócoli en cada tapa. Hornear: Horno convencional: 375 °F durante 30-35 minutos; horno de convección: 350 °F durante 30-35 minutos. Retirar del horno y cubrir cada quiche con 3 ½ oz (¾ taza) de queso. Cubrir con papel de aluminio. Volver a poner en el horno para hornear: Horno convencional: 375 °F durante 15 minutos; horno de convección: 350 °F durante 15 minutos. Hornear hasta que el cuchillo que introduce en el centro salga limpio. Punto crítico de control (*Critical Control Point, CCP*): Elevar la temperatura a 155 °F o más durante 15 segundos como mínimo. CCP: Mantener caliente para servir a una temperatura de 135 °F o a temperatura más alta. Corte cada pastel en 6 trozos. La porción es 1 trozo.

Cantidad de porciones: 24

Tamaño de la porción: 1 trozo brinda el equivalente a 1 ½ oz de carne magra cocida, ¼ taza de verduras y el equivalente a 2 rebanadas 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
Rodajas de banana fresca Cebada integral con pasas de uva ¹ Leche	Cubitos de cantalupo fresco Panecillo usando Master Mix A-09B ² con dulce de frutas mixtas para untar Leche	Mezcla de frutas Cereales integrales sin endulzar Leche	Peras en mitades Panqueque A-12 ² Leche	Gajos de naranja fresca Pan tostado con canela Leche

Menús para el almuerzo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Pedazos de pollo asados a la parrilla Sopa de Frijoles de Distintas Variedades H-04 ² Rodajas de pera fresca Muffin de Maíz A-02 ¹ Leche	Albóndigas de Carne de Res D-28A ² Batata o camote frito al horno Guisantes y zanahorias Leche	Quiche de Brócoli D-08 ² Uvas en mitades Leche	Sándwich de pavo Espinaca cocida al vapor con queso parmesano Crocante de Manzana B-19 ² Leche	Rehogado de Carne de Res D-18A ² Albaricoques en cubitos Panecillo de trigo integral Leche

Menús para meriendas

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Rodajas de manzana con yogur de bajo contenido de grasa Agua ³	Bastones de queso Jugo de uva Agua ³	Muffin de calabaza Leche Agua ³	Humus (paté de garbanzos) con trozos de pan árabe de trigo integral Agua ³	Rodajas de piña Galletas integrales Agua ³

¹Los niños pequeños pueden ahogarse si tragan las pasas de uva.

²Recetas del USDA para niños (*USDA Recipes for Child Care*). Disponibles en Internet, en www.nfsmi.org.

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

Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

Referencia

Food Research and Action Center. (Enero de 2008). *Fresh from the farm: Using local foods in the afterschool and summer nutrition programs*. Obtenido el 23 de agosto de 2009, de <http://frac.org/pubs/produceguide.pdf>

Local Harvest. *Community supported agriculture*. Obtenido el 23 de agosto de 2009, de www.localharvest.org/cas/

U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. (Febrero de 2004). *Fruits and vegetables galore: Helping kids eat more*. Washington, D.C.

U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. (Mayo de 2009). *WIC farmers' market nutrition program*. Obtenido el 23 de agosto de 2009, de www.fns.usda.gov/wic/WIC-FMNP-Fact-Sheet.pdf

Suscríbese 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).