

Servir alimentos de calidad

Los alimentos que sirve a los niños tienen la calidad de los ingredientes que utiliza para preparar cada receta. Establezca parámetros elevados para el sabor, la apariencia, la temperatura y el valor nutritivo. Para garantizar los mejores resultados, es importante comprar los ingredientes de la mejor calidad disponible, controlar las técnicas de cocción y preparación y almacenar y manipular los alimentos con cuidado.

Formas para garantizar la calidad

- Asegúrese de que los alimentos sean frescos. Compre frutas y verduras de estación. Comprar a los agricultores locales y en los mercados de agricultores es una muy buena opción.
- Elija con atención de qué manera preparar y conservar cada alimento. Es posible que sea necesario cocinar por tandas para mantener el sabor, el color, los nutrientes y la temperatura.
- No cocine en exceso. Si ello ocurre, no sirva alimentos quemados.
- Siempre pruebe antes de servir. Así, podrá asegurarse de que la comida se ha preparado y condimentado correctamente.
- Mantenga los alimentos a la temperatura adecuada. Mantenga calientes los alimentos calientes (135 °F y temperaturas mayores) y frescos los alimentos fríos (por debajo de 41 °F). Esto es importante para mantener la seguridad y el sabor de los alimentos.
- Prepare comidas que sean atractivas ante los ojos de los niños. Puede tener gran influencia en cuánto se pueden disfrutar las comidas porque los niños suelen comenzar a comer con los ojos.

Servir alimentos de calidad también significa servir alimentos que son saludables y que conservan muchos de sus nutrientes originales. A continuación encontrará algunos consejos para evitar la pérdida de nutrientes:

- Tenga cuidado al usar agua. Al remojar los alimentos en agua se disuelven las vitaminas y minerales solubles en agua. Al cocinar verduras, utilice la menor cantidad de agua posible y luego utilice el líquido sobrante de la cocción para preparar una sopa o guiso.
- Calentar los alimentos provoca la pérdida de nutrientes; por lo tanto, es importante evitar la cocción en exceso prolongada.



Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

- Conserve la leche en un contenedor que impida el paso de la luz, como un recipiente de cartón, para evitar la destrucción de la riboflavina.
- No lave el arroz antes de cocinarlo. El arroz es enriquecido al ser rociado con vitaminas y minerales de manera que al lavarlo se pierde ese enriquecimiento.
- No agregue bicarbonato de sodio al cocinar verduras verdes. Retiene el color de las verduras durante el proceso de cocción, pero también alcaliza el agua de la cocción, destruyendo la tiamina y la vitamina C.
- Las vitaminas A, C, E, K y las vitaminas B se destruyen con la exposición al aire. Para evitarlo, las verduras deben cortarse en pedazos que sean lo más grandes posible, cocinarse lo antes posible una vez cortadas y sólo hasta que estén blandas. Es mejor servir las verduras crudas cuando sea posible.



El almacenamiento adecuado también garantiza la calidad de los alimentos

Guarde las frutas y verduras a la temperatura y humedad que corresponda de manera que cada fruta y verdura se mantenga lo más fresca posible.

Guarde a 32 °F-40 °F

Manzanas, uvas, bayas, fresas, duraznos, zanahorias, apio, lechuga y hongos

Guarde a 40 °F-50 °F

Limonos, melones, piñas, quimbombós, naranjas, pepinos, ajíes y calabacitas de verano

Los productos que requieren las temperaturas más bajas deben guardarse en el último estante y en la parte trasera del refrigerador. Los productos que toleran temperaturas más cálidas pueden guardarse más cerca de la puerta.

Guarde a 60 °F-70 °F (temperatura ambiente)

Bananas, papas, batatas o camotes, calabacita de invierno, calabazas y tomates

El almacenamiento ideal también incluye

- Espacio suficiente como para que circule el aire.
- Separar las frutas y verduras que emiten olores. Estos productos, como las cebollas, el ajo, los echalotes, las cebolletas, pueden colocarse en bolsas de plástico o bien guardarse fuera del refrigerador.

Receta para probar

Una excelente forma de preparar rápidamente un gran almuerzo.

Revuelto de Pasta con Verduras D-14¹

Agua	1 gal 1 cuarto de galón	Mostaza amarilla	1 cdta.
Sal	1 cdta.	Vinagre blanco	¼ taza
Macarrones codo, enriquecidos	12 oz	Ajo granulado	1 cdta.
Aceite vegetal	¼ taza	Cebollinos secos, picados	1 cdta.
Florecillas de brócoli frescas	1 lb 10 oz	Albahaca seca	1 cdta.
Zanahorias frescas, peladas, en tiras	7 oz	Azúcar	2 cdts.
Queso mozzarella reducido en grasas, cubos de ½ pulgada	1 lb 3 oz	Sal	1 cdta.
		Pimienta negra o blanca molida	½ cdta.
		Aceite vegetal	1 taza

Hervir agua en una olla y agregar sal. Cocinar la pasta en agua hirviendo hasta que esté blanda, pero todavía firme (al dente), alrededor de 10 minutos. Escurrir y mezclar con el aceite vegetal en un bowl grande. Enfriar a temperatura ambiente, revolviendo de vez en cuando.

Cocinar el brócoli en vaporera durante 2-3 minutos sólo hasta que esté blando. Enfriar rápidamente en agua helada y escurrir.

En un bowl, combinar la pasta cocida, el brócoli, las zanahorias y el queso, Mezclar bien. Esparcir 2 lb 15 oz (aproximadamente 1 cuarto de galón 2 ¼ tazas) en cada bandeja (9 x 13 x 2 pulgadas). Para 25 porciones, usar 2 bandejas.

En un bowl, batir la mostaza, el vinagre, el ajo granulado, los cebollinos, la albahaca, el azúcar, la sal y la pimienta. Continuar batiendo mientras se agrega aceite lentamente.

Verter el aderezo sobre la pasta y las verduras y mezclar bien. Enfriar a 41 °F durante 4 horas. Refrigerar hasta que esté listo para servir.

Cantidad de porciones: 25

Tamaño de la porción: ½ taza (cuchara N° 8) brinda ¾ oz de queso, ¼ taza de verduras y el equivalente a ½ 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
½ taza de gajos de naranja (½ taza de fruta) ½ rebanada de pan tostado con queso (½ rebanada de pan, ½ oz de queso cheddar) ¾ taza de leche (¾ taza de leche)	½ taza de rodajas de banana (½ taza de fruta) 1 Panqueque de Trigo Integral al Horno A-06A ¹ (½ rebanada de pan) ¾ taza de leche (¾ taza de leche)	½ taza de duraznos en cubitos (½ taza de fruta) ½ taza de variedad de cereales integrales sin endulzar (½ taza de cereales deshidratados) ¾ taza de leche (¾ taza de leche)	½ taza de jugo de uva (½ taza de fruta) ½ taza de avena (½ taza de cereales cocidos) ¾ taza de leche (¾ taza de leche)	½ taza de trocitos de piña (½ taza de fruta) 1 Rosquilla de Trigo Integral al Horno A-07 ¹ (1 ¼ rebanadas de pan) ¾ taza de leche (¾ taza de leche)

Menús para el almuerzo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
½ taza de Sopa de Lentejas H-07 ¹ servida sobre arroz integral (½ oz de carne magra cocida, ¼ taza de verduras, ½ rebanada de pan) ¼ taza de rodajas de manzana fresca (¼ taza de fruta) ¾ taza de leche (¾ taza de leche)	1 ½ oz de pollo al horno (1 ½ oz de carne de ave cocida) ¼ taza de brócoli (¼ taza de verduras) ¼ taza de mezcla de frutas en almíbar bajas calorías (¼ taza de fruta) 1 porción de Cuadrados de Muffin de Maíz A-02A ¹ (¾ rebanada de pan) ¾ taza de leche (¾ taza de leche)	1 Sándwich de Ensalada de Atún F-11 ¹ en pan de trigo integral (2 oz de pescado cocido, ½ taza de verduras, 2 rebanadas de pan) ¼ taza de guisantes y zanahorias (¼ taza de verduras) ¼ taza de rodajas de banana (¼ taza de fruta) ¾ taza de leche (¾ taza de leche)	1 porción de Panes de Carne Pequeños D-04C ¹ (2 oz de carne magra cocida, 1/8 taza de verduras, ½ rebanada de pan) ¼ taza de calabacita tipo zucchini salteada con 1 cda. de queso Parmesano (¼ taza de verduras) ¼ taza de rodajas de pera fresca (¼ taza de fruta) ¾ taza de leche (¾ taza de leche)	½ taza de Revuelto de Pasta con Verduras D-14 ¹ (¾ oz de queso, ¼ taza de verduras, ½ rebanada de pan) ¾ oz de pavo asado (¾ oz de carne de ave cocida) ¼ taza de albaricoque en mitades (¼ taza de fruta) ¾ taza de leche (¾ taza de leche)

Menús para meriendas

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Horniguitas en un tronco ½ taza de bastones de apio con 1 cda. de mantequilla de cacahuete ² y 1 cda. de pasas de uva ³ (½ taza de verduras, 1 cda. de mantequilla de cacahuete) Agua ⁴	½ taza de kiwi (½ taza de fruta) ½ oz de galletas Graham (2 galletas) (½ oz de granos/pan) Agua ⁴	1 porción de Batido de Yogur de Fresas ⁵ (½ taza de fruta, 2 oz de yogur) ½ taza de leche (½ taza de leche) Agua ⁴	½ sándwich de jamón (½ oz de carne cocida, 1 rebanada de pan) Agua ⁴	½ oz de queso cottage, de bajo contenido de grasa (½ oz de queso) ½ taza de uvas en mitades (½ taza de fruta) Agua ⁴

¹Recetas del USDA para niños (*USDA Recipes for Child Care*). Disponibles en Internet, en www.nfsmi.org. Edades 3-5.

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

³Los niños pequeños pueden ahogarse si tragan las pasas de uva.

⁴Libro de recetas basado en las 5 colaciones diarias de fruta/verdura (*5 a Day Quantity Recipe Cookbook*). Disponible en Internet, en www.ed.state.nh.us/education/doe/organization/programsupport/bnps/cookbook.pdf.

⁵Se 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

Sources

- U.S. Department of Agriculture Food and Nutrition Services. (2000). *Building blocks for fun and healthy meals: A menu planner for the child and adult care food program.*
- U.S. Department of Agriculture Food and Nutrition Services. (2004). *Quality food for quality meals: Buying fruits and vegetables.*

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).