

### ¡Piense en verde!

*Los primeros años de la infancia son un momento ideal para enseñarles a los niños a valorar y cuidar la Tierra. Los proveedores de cuidado infantil pueden dar el ejemplo con hábitos ecológicos, y hacer participar a los niños en lecciones y actividades respetuosas con el medio ambiente.*

Tener una mejor salud, un suministro de alimentos más seguro y un medio ambiente más sostenible depende exclusivamente de tomar decisiones deliberadas con respecto a los alimentos, la manera de cocinarlos y la manera de comerlos. Hay muchos pasos que puede adoptar para que su centro de cuidado infantil sea más respetuoso con el medio ambiente.

#### **Arme un menú verde**

Los principios de una alimentación ecológica corren en paralelo a las bases de una buena alimentación. Una dieta ecológica naturalmente tiene un alto contenido de fibras y nutrientes. La base de una dieta ecológica son los alimentos mínimamente procesados, como verduras, frutas, granos, frijoles, nueces, leche, huevos, y porciones más pequeñas de carne de res, de ave y pescado. Los alimentos en su forma entera y natural tienen muchas menos necesidades de energía, envasado y transporte que los mismos alimentos con un alto grado de procesamiento. Por ejemplo, para llevar una papa al horno a la mesa se requiere menos energía que para un bocadillo de papas fritas procesadas. Además, ¡una papa entera al horno es más barata y mucho más nutritiva!



#### **Reduzca los desperdicios**

La principal fuente de desperdicios son, en realidad, los alimentos que se compran y que luego se desechan, sin haberlos comido. En lugar de alimentar al organismo, estos alimentos son enviados a basureros o procesados a través de los sistemas de cloacas (por medio del triturador de basura).

Una manera efectiva de reducir los desperdicios es dejar que los niños se sirvan solos a la hora de la comida y de la merienda. Aliente a los niños a que se sirvan porciones más pequeñas y que pidan más si todavía tienen hambre. Ésta también es una excelente manera de promover el desarrollo de una alimentación saludable. Los niños aprenden a comer según su propio apetito, en lugar de comer la cantidad que les sirve un adulto.



# *Mealtime Memo* **PARA EL CUIDADO INFANTIL**

Una planificación inteligente del menú también ayuda a reducir los desperdicios. Aprenda a calcular la cantidad de comida que debe preparar según la cantidad de niños a los que sirve. Busque maneras creativas de usar la comida sobrante. Por ejemplo, un pollo muy cocido puede usarse en sopas, rehogados, guisos o sándwiches.

Otra manera de reducir los desperdicios de cocina es preparar abono con las cáscaras y los desechos de las frutas y verduras, los granos de café, las bolsitas de té y las cáscaras de huevo. Los terrarios de lombrices son una excelente manera de convertir estos desechos de cocina en fertilizante para la huerta. También es un proyecto de aprendizaje divertido para los niños.

## **Las “Tres R” verdes (Reducir, Reutilizar y Reciclar)**

Lo hemos escuchado una y otra vez, pero los viejos hábitos son difíciles de modificar. Haga que una de sus prioridades sea llevar bolsas grandes reutilizables y bolsas de malla para frutas y verduras, para cargar los productos comestibles y otros productos que compre de la tienda a su hogar. Reduzca al mínimo los envases de los alimentos, comprando alimentos como frijoles secos, avena, arroz, pasta y otros alimentos en envases grandes. Mejor aún, compre alimentos al por mayor y use sus propios envases de plástico reutilizables.

Recicle los envases de los alimentos siempre que sea posible. En muchas comunidades, las latas de acero y aluminio, las cajas de cereales y galletas, los frascos de vidrio y muchas botellas de plástico pueden reciclarse si se dejan las bolsas correspondientes al borde de la acera.

También puede usar los envases de plástico de los alimentos de alguna manera creativa. Muchos de estos envases pueden limpiarse y usarse en diversos proyectos artesanales con los niños.

## **Use el agua con prudencia**

El agua es el nutriente más importante que nuestro organismo necesita, así como un recurso natural precioso y esencial. Cuando se lave las manos, enjuague las verduras o se cepille los dientes, evite dejar el agua corriendo continuamente. Para beber, aliente a las familias a que lleven una botella de agua reutilizable, de plástico seguro, para sus hijos. Rellénelas con agua filtrada del grifo.

## **Cultive una huerta**

Los niños aprenden de todo cuando participan en el cultivo de una huerta. Al participar en el proceso de cultivo, también es más probable que prueben nuevas verduras, frutas y hierbas. Comience con recipientes o con un pedacito de terreno al aire libre. Hay muchos libros y recursos para ayudarle a comenzar (consulte *Cómo cultivar una huerta*, Mealtime Memo para el cuidado infantil Nro. 4, 2009).



# *Mealtime Memo* PARA EL CUIDADO INFANTIL

## Actividades didácticas ecológicas

1. Léales el libro *El día en que tú naciste (On the Day You Were Born)* a los niños. Este libro ilustrado es una excelente manera de introducir a los niños pequeños en la complejidad de nuestro planeta, y de recalcar que cada niño es una parte única e importante del mundo. Después de leerles el libro, cuénteles a los niños que todos podemos hacer algo para mantener a la Tierra hermosa. Pídales que piensen maneras de mantener a la Tierra limpia y segura.
2. Viva una experiencia con la Tierra realizando caminatas ecológicas. Pídales a los niños que señalen y describan los árboles, las plantas, las flores, los pájaros y los animales que vean a lo largo del camino. Aliéntelos a dibujar lo que observan cuando regresen.
3. Plante hierbas, verduras, frutas, flores o árboles con los niños. Cuénteles que las plantas proporcionan alimento para todos los seres vivos y también producen el oxígeno que necesitamos para respirar.
4. Juegue a abrir y cerrar el grifo con los niños. Mientras se estén lavando las manos o cepillando los dientes, diga “abrir grifo” o “cerrar grifo” y vea cuán rápido responden. Enséñeles que sólo es necesario dejar el agua corriendo cuando se están enjuagando las manos o la boca.
5. Para realizar un proyecto artesanal, consiga bolsas grandes de lona lisa de una tienda de artesanías y pídale a los niños que las decoren con pintura para tela. Aliente a los niños a llevarse las bolsas a sus casas para usarlas cuando vayan a comprar con sus familias.



## Libros ecológicos para niños

- Frasier, D. (1991). *El día en que tú naciste (On the Day You Were Born)*. San Diego, CA: Harcourt Brace Jovanovich.
- Inches, A. y Garofoli, V. (2008). *¡Puedo salvar la Tierra! Un pequeño monstruo aprende a Reducir, Reutilizar y Reciclar (I Can Save the Earth! One Little Monster Learns to Reduce, Reuse, and Recycle)*. Nueva York, NY: Little Simon.
- Asch, F. (2008). *La Tierra y yo (The Earth and I)*. Orlando, FL: Voyager Books.

## Receta para probar

Aplaque a los niños, por el día, con esta maravillosa rosquilla de trigo integral.

### Rosquillas de Trigo Integral al Horno A-07<sup>1</sup>

Huevos enteros congelados, descongelados	½ taza	Polvo de hornear	2 cdtas.
O	O	Bicarbonato de sodio	1 cdta.
Huevos frescos grandes	3	Canela molida	¼ cdta.
Azúcar negro, en paquete	¾ taza	Jengibre molido	¼ cdta.
Miel	¼ taza	Clavos molidos	¼ cdta.
Yogur de bajo contenido de grasa sin saborizar	½ taza	Azúcar	½ taza
Aceite vegetal	¼ taza	Canela molida 1 taza	1 ½ cdtas.
Harina común enriquecida	2 ¾ tazas		
Harina de trigo integral	1 taza		

En un recipiente, batir los huevos hasta que queden esponjosos. Agregar el azúcar negro, la miel, el yogur y el aceite a los huevos, y batir para integrar los ingredientes.

Integrar las harinas, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio, la canela, el jengibre y los clavos en un recipiente por separado. Espolvorear los ingredientes secos sobre la mezcla de huevo, de a 1 taza por vez. Revolver suavemente después de cada taza, hasta que se forme una masa blanda.

Cubrir con película adherente y refrigerar al menos durante 1 hora.

Estirar la masa sobre una superficie bien enharinada, hasta ½ pulgada de espesor. Cortar las rosquillas con un cortador para rosquillas enharinado. Integrar la masa no usada y repetir el proceso hasta usarla toda. Colocar las rosquillas en filas de 3 y columnas de 4 en cada bandeja para horno de media medida (13 x 18 x 1 pulgadas) ligeramente rociada con aceite antiadherente en aerosol o forrada con papel. Rociar la parte superior de las rosquillas ligeramente con aceite antiadherente en aerosol.

Cobertura:

Integrar el azúcar y la canela en un recipiente con orificios. Rociar la parte superior de las rosquillas con la mezcla de azúcar en forma pareja.

Hornear hasta que se doren: Horno convencional: 350 °F durante 6–8 minutos; horno de convección: 300 °F durante 6–8 minutos.

La porción es 1 rosquilla.

Cantidad de porciones: 24

Tamaño de la porción: 1 rosquilla brinda el equivalente a 1 ¼ rebanadas de pan.

<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
<p>½ taza de jugo de naranja (½ taza de jugo de fruta)</p> <p>1 Panqueque de Trigo Integral al Horno A-06A<sup>1</sup> (1 rebanada de pan)</p> <p>¾ taza de leche al 1% (¾ taza de leche)</p>	<p>½ taza de rodajas de banana fresca (½ taza de fruta)</p> <p>½ porción de Rosquillas de Trigo Integral al Horno A-07<sup>1</sup> (½ rebanada de pan)</p> <p>¾ taza de leche al 1% (¾ taza de leche)</p>	<p>½ taza de gajos de naranja fresca (½ taza de fruta)</p> <p>½ rebanada de pan tostado de trigo integral con 1 cda. de mantequilla de cacahuete<sup>2</sup> (½ rebanada de pan, 1 cda. de mantequilla de cacahuete)</p> <p>¾ taza de leche al 1% (¾ taza de leche)</p>	<p>½ taza de fresas frescas en rodajas (½ taza de fruta)</p> <p>1 porción de Cuadraditos de Pan de Banana A-13<sup>1</sup> (1 rebanada de pan)</p> <p>¾ taza de leche al 1% (¾ taza de leche)</p>	<p>½ taza de peras en mitades (½ taza de fruta)</p> <p>½ rebanada de waffle integral (½ rebanada de pan)</p> <p>¾ taza de leche al 1% (¾ taza de leche)</p>

## Menús para el almuerzo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>¾ taza de Carne Picada de Res y Arroz a la Española<sup>1</sup> (1 ½ oz de carne magra cocida, ¼ taza de verduras, ¾ rebanada de pan)</p> <p>¼ taza de ejotes (¼ taza de verduras)</p> <p>½ taza de Zanahorias Glaseadas con Naranja I-24A<sup>1</sup> (¼ taza de verduras y frutas)</p> <p>¾ taza de leche al 1% (¾ taza de leche)</p>	<p>½ Sándwich Tostado de Tomate y Queso F-09<sup>1</sup> (1 oz de carne o su equivalente, ¼ taza de verduras, 1 rebanada de pan)</p> <p>¼ taza de brócoli (¼ taza de verduras)</p> <p>1 ciruela (¼ taza de fruta)</p> <p>¾ taza de leche al 1% (¾ taza de leche)</p>	<p>¾ taza de Rehogado de Pollo D-18<sup>1</sup> (2 oz de carne magra cocida, ¾ taza de verduras)</p> <p>¾ taza de Arroz No Frito A-08<sup>1</sup> (½ oz de carne magra cocida, ½ taza de verduras, ½ rebanada de pan)</p> <p>¼ taza de duraznos en cubitos (¼ taza de fruta)</p> <p>¾ taza de leche al 1% (¾ taza de leche)</p>	<p>½ taza de Sopa de Lentejas H-07<sup>1</sup> con ½ oz de queso y ½ oz de jamón como guarnición (1 ½ oz de carne o su equivalente, ¼ taza de verduras)</p> <p>¼ taza de espinaca cocida al vapor (¼ taza de verduras)</p> <p>¼ taza de manzana al horno con canela (¼ taza de fruta)</p> <p>½ porción de pan de maíz (½ rebanada de pan)</p> <p>¾ taza de leche al 1% (¾ taza de leche)</p>	<p>½ sándwich de pavo asado en pan de trigo integral (1 ½ oz de carne magra cocida, 1 rebanada de pan)</p> <p>¼ taza de bastones de zanahorias cocidos ligeramente al vapor (¼ taza de verduras)</p> <p>¼ taza de trozos de papa al horno (¼ taza de verduras)</p> <p>¾ taza de leche al 1% (¾ taza de leche)</p>

## Menús para meriendas

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>¾ taza de Salsa de Yogur de Frutas G-04<sup>1</sup> (2 oz de queso)</p> <p>½ taza de rodajas de manzana fresca (½ taza de fruta)</p> <p>Agua<sup>3</sup></p>	<p>½ oz de galletas Graham (2 galletas) (½ oz de granos/panes)</p> <p>½ taza de duraznos en cubitos (½ taza de fruta)</p> <p>Agua<sup>3</sup></p>	<p>½ oz de galletas de trigo (4 galletas) (½ oz de granos/panes)</p> <p>½ oz de queso cheddar (½ oz de queso)</p> <p>Agua<sup>3</sup></p>	<p>½ rebanada de pan de trigo integral (½ rebanada de pan)</p> <p>1 cda. de mantequilla de cacahuete<sup>2</sup> (1 cda. de mantequilla de cacahuete)</p> <p>Agua<sup>3</sup></p>	<p>½ oz de queso cheddar (½ oz de queso)</p> <p>½ taza de puré de manzana (½ taza de fruta)</p> <p>Agua<sup>3</sup></p>

<sup>1</sup>Recetas del USDA para niños (*USDA Recipes for Child Care*). Disponibles en Internet, en [www.nfsmi.org](http://www.nfsmi.org). Edades 3-5.

<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.

# Mealttime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

## Referencia

National Food Service Management Institute. (2010). *Care connection*. University, MS: Autor.

Suscríbase a “*Mealttime 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).