

Alimentos de otoño

El otoño es la estación de las hojas coloridas, el clima más fresco y la cosecha de muchas frutas y verduras. Los indios nativos de los EE.UU. fueron los primeros en descubrir muchas de estas verduras y otros alimentos que comemos hoy en día. Pregúnteles a los niños cuáles de estos alimentos les gustan.

- Frijoles
- Maíz
- Calabaza
- Semillas de girasol
- Pavo
- Pescado
- Papas
- Bayas

Visite una granja, una verdulería o una tienda de comestibles cercana, y compre calabazas y otras verduras de otoño para el centro. Puede comprar maíz, calabacitas, nabos, o batatas o camotes. Planifique actividades como las que se muestran a continuación, para usar la mayor cantidad posible de estos alimentos.

Cultive una planta de batatas o camotes

Todo lo que necesita es la mitad de una batata cruda por niño, un vaso, palillos y agua.

Instrucciones:

1. Clave los palillos alrededor del centro de cada mitad de batata cruda.
2. Suspenda la mitad de la batata o camote en un vaso con agua usando los palillos. Coloque el lado cortado hacia abajo para que quede en contacto con el agua.
3. Coloque el vaso con la batata cerca de una ventana para que reciba luz.
4. La planta crece rápido, así que asegúrese de agregar agua según sea necesario para mantener el vaso lleno.



Sirva chile o guiso de otoño en mini calabazas

Ingredientes:

- Mini calabazas doradas (una por niño)
- Aceite comestible
- Guiso o chile en lata o casero
- Verduras opcionales que puede agregar: maíz en lata, frijoles o frijoles negros en lata, ejotes en lata

Instrucciones:

1. Asegúrese de que los niños se laven las manos antes de preparar la comida y recuérdelos las reglas de seguridad al cocinar.
2. Precaliente el horno a 200 °F.
3. Un adulto deberá cortar la parte superior de las calabazas.
4. Deje que los niños saquen las semillas y la pulpa de cada calabaza con una cucharita.
5. Pinte el interior con aceite.
6. Coloque las calabazas en una fuente para horno poco profunda y las tapas de las calabazas en una fuente para horno por separado.
7. Ase las tapas y las calabazas durante 30 minutos. Retire las tapas y resérvelas. Dé vuelta las calabazas y áselas durante 30 minutos más.
8. Coloque el guiso o chile en una cacerola.
9. Deje que los niños agreguen otras verduras, de a una por vez. Mientras lo hacen, converse con ellos sobre las verduras que están agregando y cómo se cultivan.
10. Deje que los niños revuelvan para mezclar.
11. Caliente el guiso o chile y colóquelo en las calabazas cocidas.
Sírvaselo a los niños una vez que se haya enfriado lo suficiente como para comerlo.

Mientras el guiso o chile se está enfriando, cante canciones sobre calabazas.



Sr. Calabaza (Mr. Pumpkin)

(melodía: Pulgarcito, ¿dónde estás?
[Where is Thumbkin])

| | |
|-----------------------|-------------------------|
| Sr. Calabaza, | Mr. Pumpkin, |
| Sr. Calabaza, | Mr. Pumpkin, |
| Redondo y gordo. | Round and fat. |
| Redondo y gordo. | Round and fat. |
| Se acerca la cosecha. | Harvest time is coming. |
| Se acerca la cosecha. | Harvest time is coming. |
| ¡Mmm, qué rico! | Yum, yum, yum. |
| ¡Sí, señor! | That is that! |

Canción de la calabaza (Pumpkin Song)

(melodía: La teterita [I'm a Little Teapot])

| | |
|--------------------------|------------------------|
| Soy una calabacita | I'm a little pumpkin |
| Naranja y redondita. | Orange and round. |
| Aquí está mi tallo, | Here is my stem, |
| Allí está la tierra. | There is the ground. |
| Cuando me corten, | When I get all cut up, |
| ¡No vayas a gritar! | Don't you shout! |
| Sólo tienes que abrimme, | Just open me up |
| ¡vacíame y disfrutar! | And scoop me out! |

Receta para probar

Una deliciosa manera de servir un maravilloso alimento, como la batata o camote.

Baked Sweet Potatoes and Apples I-08¹

| | |
|---|---|
| Camotes cortados en lata, en almíbar suave, escurridos | 1 cuarto de galón ¼ taza (½ lata N° 10) |
| Manzana en rodajas sin endulzar, pura, en lata, escurrida | 1 cuarto de galón |
| Azúcar negro, en paquete | ¼ taza 2 cdas. |
| Canela molida | ½ cdta. |
| Nuez moscada molida (opcional) | ½ cdta. |
| Margarina o mantequilla | 2 cdas. 2 cdtas. |
| Agua | ¼ taza 2 cdas. |



Colocar 1 cuarto de galón ¼ taza de batatas o camotes en una bandeja para horno (9 x 13 x 2 pulgadas) ligeramente rociada con aceite antiadherente en aerosol. Colocar 1 cuarto de galón de manzanas sobre las batatas en la bandeja.

Integrar el azúcar negro, la canela y la nuez moscada (opcional).

Rociar 3 cdas. de la mezcla de azúcar sobre las manzanas de la bandeja. Salpicar la bandeja con 2 cdas. 2 cdtas. de margarina o mantequilla.

Agregar ¼ taza 2 cdas. de agua.

Hornear: Horno convencional: 350 °F durante 25–30 minutos; horno de convección: 300 °F durante 15–20 minutos. Punto crítico de control (*Critical Control Point, CCP*): Elevar la temperatura a 135 °F o más durante 15 segundos como mínimo.

Cantidad de porciones: 25

Tamaño de la porción: ¼ taza (cuchara N° 16) brinda el equivalente a ¼ taza de verduras y frutas.

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 |
|---|---|---|---|---|
| <p>½ taza de gajos de naranja fresca (½ taza de fruta)</p> <p>¼ taza de avena cocida con 1 cda. de pasas de uva¹ (¼ taza de cereales cocidos)</p> <p>¾ taza de leche al 1% (¾ taza de leche)</p> | <p>½ taza de jugo de uva (½ taza de jugo de fruta)</p> <p>½ rebanada de pan tostado integral con ½ lonja de queso americano procesado (½ rebanada de pan, ½ oz de queso)</p> <p>¾ taza de leche al 1% (¾ taza de leche)</p> | <p>½ taza de rodajas de durazno fresco (½ taza de fruta)</p> <p>½ taza de cereales sin endulzar (½ taza de cereales deshidratados fríos)</p> <p>¾ taza de leche al 1% (¾ taza de leche)</p> | <p>½ taza de rodajas de manzana fresca (½ taza de fruta)</p> <p>1 porción de Cuadrados de Pan de Banana A-13² (1 rebanada de pan)</p> <p>¾ taza de leche al 1% (¾ taza de leche)</p> | <p>½ taza de jugo de piña en lata (½ taza de jugo de fruta)</p> <p>1 porción de Huevos Revueltos al Horno D-15² (1 huevo grande)</p> <p>½ rebanada de pan tostado de trigo 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>1 Croqueta de Atún D-10² (1 ½ oz de carne magra cocida, ½ rebanada de pan)</p> <p>¼ taza de guisantes y zanahorias (¼ taza de verduras)</p> <p>¼ taza de trocitos de piña (¼ taza de fruta)</p> <p>¾ taza de leche al 1% (¾ taza de leche)</p> | <p>1 porción de Pastel de Pollo con Masa de Hojaldre D-11² (1 ½ oz de carne magra cocida, ¼ taza de verduras, 1 ¾ rebanadas de pan)</p> <p>¼ taza de duraznos en mitades (¼ taza de fruta)</p> <p>¾ taza de leche al 1% (¾ taza de leche)</p> | <p>1 porción de Pan de Carne de Res Glaseado D-04A² (1 ½ oz de carne magra cocida, ⅛ taza de verduras, ½ rebanada de pan)</p> <p>¼ taza de Batatas o Camotes y Manzanas al Horno I-08² (¼ taza de verduras y frutas)</p> <p>¼ taza de rodajas de manzana fresca (¼ taza de fruta)</p> <p>¾ taza de leche al 1% (¾ taza de leche)</p> | <p>½ taza de Guiso de Pollo o Pavo H-01² (¾ oz de carne magra cocida, ⅛ taza de verduras)</p> <p>¾ oz de queso cheddar reducido en grasas (¾ oz de queso)</p> <p>½ oz de galletas de soda con sal (4 galletas) (½ oz de granos/panes)</p> <p>¼ taza de zanahorias cocidas en rodajas (¼ taza de verduras)</p> <p>¼ taza de peras en mitades (¼ taza de fruta)</p> <p>¾ taza de leche al 1% (¾ taza de leche)</p> | <p>¾ taza de Chile de Verduras D-26² (2 oz de carne o su equivalente, ⅜ taza de verduras, ¼ rebanada de pan)</p> <p>¼ taza de ensalada de frutas frescas (¼ taza de fruta)</p> <p>1 Muffin de Maíz A-02² (¾ rebanada de pan)</p> <p>¾ taza de leche al 1% (¾ taza de leche)</p> |

Menús para meriendas

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|---|--|---|---|
| <p>½ oz de galletas Graham (2 galletas) (½ oz de granos/panes)</p> <p>1 cda. de mantequilla de cacahuete³ (1 cda. de mantequilla de cacahuete)</p> <p>½ taza de leche al 1% (½ taza de leche)</p> <p>Agua⁴</p> | <p>¼ taza de Ensalada de Zanahorias y Pasas de Uva E-05² (¼ taza de verduras y frutas)</p> <p>½ oz de galletas de trigo (4 galletas) (½ oz de granos/panes)</p> <p>¼ taza de jugo de manzana (¼ taza de fruta)</p> <p>Agua⁴</p> | <p>½ oz de queso cheddar (½ oz de queso)</p> <p>½ taza de piña fresca en cubitos (½ taza de fruta)</p> <p>Agua⁴</p> | <p>2 oz de yogur de bajo contenido de grasa (2 oz de yogur)</p> <p>½ taza de rodajas de banana fresca (½ taza de fruta)</p> <p>Agua⁴</p> | <p>1 porción de Cuadrados de Muffin de Durazno A-16A² (1 rebanada de pan)</p> <p>½ taza de leche al 1% (½ taza de leche)</p> <p>Agua⁴</p> |

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.

³La mantequilla de cacahuete se puede reemplazar con mantequilla de girasol.

⁴Se 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

(1998). Pumpkin songs. Obtenido el 23 de junio de 2009, del sitio web DLTK's growing together:
www.dltk-holidays.com/fall/ppumpkinsongs.asp

National Food Service Management Institute. (2009). *More Than Mud Pies: A Nutrition Curriculum Guide for Preschool Children*. (quinta edición)

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).