

¿Comida precocida o hecha en casa? Factores a tener en cuenta

Los proveedores de cuidado diurno familiar deben tomar algunas decisiones al planificar los menús. Una de esas decisiones consiste en determinar si conviene usar comidas precocidas y en qué cantidad. Hay ventajas y desventajas en el uso de comidas precocidas en los menús del Programa del Cuidado de la Alimentación para Niños y Adultos (*Child and Adult Care Food Program - CACFP*).

A continuación se describen algunas de las ventajas y desventajas para tener en cuenta:

Ventajas de las comidas precocidas

- Producto uniforme
- Rendimiento uniforme, salvo que se modifique el tamaño del paquete
- Fácil de preparar

Desventajas de las comidas precocidas

- Es posible que no cumplan con los patrones alimentarios o requerimientos de componentes del CACFP
- Lleva tiempo determinar si la comida cumple con los requerimientos
- Es posible que sea necesario incluir agregados para cumplir con los requerimientos del CACFP lo cual implica mayores costos o más tiempo para la preparación
- En general, son alimentos con alto contenido de grasa, sodio o azúcares añadidos
- En general, son alimentos de bajo contenido de fibras

Las desventajas de las comidas precocidas pueden superar las ventajas. Ello es cierto particularmente si el reembolso de las comidas fuera denegado debido a que alguna comida precocida no cumple con los requerimientos.



Es posible que se puedan satisfacer mejor las necesidades nutricionales de los niños cuando las comidas se preparan en forma casera. Ello permite al proveedor de cuidado infantil usar recetas con ingredientes de menor contenido graso, otros aderezos en lugar de sal y harinas integrales para mayor contenido de fibras.

Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

Comidas precocidas más costosas

A veces, una comida precocida que parece provechosa puede incluir costos ocultos. Un ejemplo es la masa de pizza.

Considere la situación que se describe a continuación.

La tienda de comestibles local tiene la pizza de salchicha congelada de 16 onzas en oferta a \$3,00 cada una. La tabla de ingredientes indica que la masa está hecha con harina de trigo enriquecida. La proveedora de cuidado infantil utiliza las herramientas disponibles en la sección Granos/Panes de la Guía de Compra de Alimentos para Programas de Nutrición Infantil (*Food Buying Guide for Child Nutrition Programs*) (acceda a este recurso en Internet en <http://teammnutrition.usda.gov/Resources/foodbuyingguide.html>). La proveedora determina que $\frac{1}{2}$ de una pizza rendirá una porción de componente de granos/panes (Grupo B). A \$3,00 por cada pizza, la porción de granos cuesta \$0,25 cada una.

La proveedora determina que el producto no cumple con los requerimientos del programa para carnes o su equivalente. Entonces decide agregar más queso a la pizza para asegurarse de cumplir con el requerimiento.

El resultado es que los niños reciben un plato principal de mayor contenido de grasa y sodio. La proveedora puede usar otras comidas precocidas como opción para la masa.

Opciones sencillas para la masa de pizza

La masa de panecillos congelada viene en paquetes de panes de 16 onzas o panecillos individuales. Siga las instrucciones del paquete para descongelar. Utilice la masa del pan para una pizza grande o las masas de los panecillos para hacer mini pizzas. Busque opciones de trigo integral. Un pan de 16 onzas de masa congelada rinde 16 porciones; a \$1,00 por pan, cada porción de granos/panes cuesta \$0,06.



Pizza congelada

Una pizza de 16 onzas a \$3,00 equivale a \$3,00 por libra.



Masa de panecillos congelada

Un pan de masa de panecillos congelada a \$1,00 equivale a \$1,00 por libra.

La pizza cuesta más de 3 veces el precio de la masa de panecillos para hacer la masa de la pizza, porque en nuestro ejemplo la pizza rinde 12 porciones y la masa de panecillos rinde 16.

Mealtime Memo **PARA EL CUIDADO INFANTIL**

Los pancitos "English muffin" de trigo integral cortados en mitades son una opción rápida y sencilla. Divida los pancitos en mitades, cubra con salsa y queso y cocine en el horno.

Las tortillas de harina son una opción rápida para la masa. Busque las variedades de trigo integral o sabores atractivos.

Prepare una masa de arroz o pasta. A continuación encontrará una receta sencilla:

- 3 tazas de arroz integral cocido o tallarines integrales cocidos
- 1 huevo
- 4 onzas de queso mozzarella parcialmente desnatado, en tiras (aproximadamente 1 taza)

Combinar los ingredientes y mezclar bien. Esparcir en una bandeja para pizza de 12 pulgadas o dividir en dos bandejas para pastel de 9 pulgadas rociadas previamente con aceite antiadherente en aerosol. Presionar el arroz o los tallarines contra la bandeja para formar la masa. Cocinar la masa en el horno a 450 °F durante aproximadamente 20 minutos hasta que esté lista. Cubrir con la salsa y los ingredientes para la pizza. Llevar nuevamente al horno y cocinar durante aproximadamente 10 minutos para calentar bien la pizza.

Nota: 3 tazas de pasta o arroz cocido equivale a 6 porciones de granos/panes (Grupo H, ½ taza por porción).

Todas estas opciones de masa permiten asegurarse, en forma sencilla, de que se cumpla con los requerimientos del programa. Y mejor aún, son opciones rápidas para la cocina y a la vez son saludables para los niños.

Consejo para las compras: Utilice la etiqueta del precio por unidad para comparar el precio por libra de las distintas opciones de masa. Para los productos que se ofrecen al precio por onza, multiplique por 16 para saber cuál es el precio por libra.

Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

Menús para el desayuno

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>½ taza de puré de manzana (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 banana fresca (½ taza de fruta)</p> <p>1 Panqueque de Tres Cereales al Horno A-06B¹ (1 rebanada de pan)</p> <p>¾ taza de leche al 1% (¾ taza de leche)</p>	<p>½ taza de jugo de naranja (½ taza de jugo de fruta)</p> <p>½ pancito English muffin integral con 1 cda. de mantequilla de cacahuete²</p> <p>(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 rodajas de manzana fresca (½ taza de fruta)</p> <p>1 porción de Huevos Revueltos al Horno D-15¹ (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>	<p>½ taza jugo de toronja rosada (½ taza de jugo de fruta)</p> <p>¼ taza de avena cocida (¼ taza de cereales cocidos)</p> <p>¾ taza de leche al 1% (¾ taza de leche)</p>

Menús para el almuerzo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>½ taza de Pollo a la Parmesana al Horno D-05¹ (1 ½ oz de carne de ave cocida)</p> <p>¼ taza de ejotes (¼ taza de verduras)</p> <p>¼ taza de duraznos en mitades (¼ taza de fruta)</p> <p>½ panecillo de trigo integral (½ rebanada de pan)</p> <p>¾ taza de leche al 1% (¾ taza de leche)</p>	<p>1 Arrolladito de Tortilla Mexicana F-07¹ (1 ½ oz de carne magra cocida, 1 rebanada de pan)</p> <p>¼ taza de frijoles negros (¼ taza de frijoles secos cocidos)</p> <p>¼ taza de maíz de grano entero (¼ taza de verduras)</p> <p>¼ taza de uvas en mitades (¼ taza de fruta)</p> <p>¾ taza de leche al 1% (¾ taza de leche)</p>	<p>1 porción de Pescado al Horno D-09¹ (1 ½ oz de pescado cocido)</p> <p>¼ taza de batatas o camotes horneados, pelados (¼ taza de verduras)</p> <p>¼ taza de guisantes (¼ taza de verduras)</p> <p>½ panecillo de trigo integral (½ rebanada de pan)</p> <p>¾ taza de leche al 1% (¾ taza de leche)</p>	<p>1 pizza de pancito English muffin con 1 ½ oz de queso mozzarella y 1 cda. de salsa para pizza (½ rebanada de pan, 1 ½ oz de queso)</p> <p>¼ taza de brócoli y coliflor cocidos al vapor (¼ taza de verduras)</p> <p>¼ taza de pera en mitades (¼ taza de fruta)</p> <p>¾ taza de leche al 1% (¾ taza de leche)</p>	<p>¾ taza de Guiso de Carne y Espaguetis¹ (1 ½ oz de carne magra, ¼ taza de verduras, ½ rebanada de pan)</p> <p>¼ taza de zanahorias cocidas (¼ taza de verduras)</p> <p>½ rebanada de pan francés tostado (½ 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>2 oz de yogur de bajo contenido de grasa (2 oz de yogur)</p> <p>½ taza de fresas frescas en cubitos (½ taza de fruta)</p> <p>Agua³</p>	<p>½ oz de galletas de trigo (4 galletas) con 1 cda. de mantequilla de cacahuete² (½ oz de granos/panes, 1 cda. de mantequilla de cacahuete)</p> <p>½ taza de leche al 1% (½ taza de leche)</p> <p>Agua³</p>	<p>½ oz de bastones de queso (½ oz de queso)</p> <p>¼ taza de Ensalada Zanahorias y Pasas de Uva⁴ E-05¹ (¼ taza de verduras y frutas)</p> <p>¼ taza de jugo de manzana (¼ taza de jugo)</p> <p>Agua³</p>	<p>1 oz de queso cottage de bajo contenido de grasa (1 oz de queso cottage)</p> <p>½ oz de galletas Graham (2 galletas) (½ oz de granos/panes)</p> <p>Agua³</p>	<p>1 Muffin de Banana A-04¹ (1 rebanada de pan)</p> <p>½ taza de leche al 1% (½ taza de leche)</p> <p>Agua³</p>

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.

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

⁴Los niños pequeños pueden ahogarse si tragan las pasas de uva.

Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

Referencia

U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. (2007, diciembre). *Food buying guide for child nutrition programs*. Obtenido el 13 de septiembre de 2009, de www.teamnutrition.usda.gov

Brody, J. E. (1985) *Jane Brody's good food book: Living the high-carbohydrate way*. New York: W.W. Norton Company.

Suscríbase 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).