



# Mealtime Memo

## for Child Care

Las Frutas y Verduras Orgánicas - ¿Son Mejores? **P.01-P.02**



Verdura Del Mes **P.02**

Receta del Mes **P.03**

Dato de Nutrición **P.03**

Referencias **P.04**

## Las Frutas y Verduras Orgánicas - ¿Son Mejores?

En los últimos años, los alimentos orgánicos han crecido en popularidad con mucha gente. Por ende, más y más supermercados han comenzado a ofrecer alimentos orgánicos, tales como frutas y vegetales orgánicos. Con la creciente popularidad de los alimentos orgánicos, muchas personas se preguntan, “¿Son los alimentos orgánicos mejores que los que no son orgánicos?” Algunos pueden argumentar que “sí” por los métodos de cosecha, mientras que otros puede decir “no” a causa de los costos asociados con los productos orgánicos en comparación con los que no son orgánicos. Finalmente, la compra de alimentos orgánicos es una decisión personal; sin embargo, sabiendo de dónde provienen y cómo encontrarlos



puede ayudarle a decidir si esos son los mejores para usted y su centro de cuidado infantil.

Primeramente, ¿de donde provienen los alimentos orgánicos? Los alimentos orgánicos son producidos y manejados por los agricultores orgánicos y fabricantes con certificado. Los agricultores orgánicos utilizan

recursos renovables y fertilizantes y pesticidas aprobados, para producir las frutas y vegetales. Más específicamente, los agricultores orgánicos adoptan un enfoque mas natural para la cosecha. Ellos usan compost, rotación

de cultivos y abono verde para fertilizar la tierra y promover el crecimiento de los cultivos. Además, los fabricantes procesan, empaican y almacenan los productos alimenticios orgánicos de una manera que impide la combinación de los que no son productos orgánicos.



# Las Frutas y Verduras Orgánicas - ¿Son Mejores?



En segundo lugar, ¿cómo encontramos frutas y verduras orgánicas? No es sorpresa que las etiquetas de los alimentos son a veces un reto para entender. Por ejemplo, algunos paquetes de alimentos pueden tener un sello orgánico del USDA; otros pueden indicar, “Hecho con” ingredientes orgánicos; mientras que algunos alimentos sólo pueden enumerar un solo ingrediente orgánico en la lista de ingredientes. El no conocer la definición de cada declaración, puede resultar en la compra de artículos que no desea. Afortunadamente, el Programa Nacional Orgánico del USDA ha creado un sistema de etiquetas que enfatiza modos fáciles de localizar e identificar los alimentos orgánicos auténticos.

Cuando este comprando alimentos orgánicos, busque la pegatina del sello orgánico del USDA verde o negra, que normalmente se encuentra en la comida o la parte frontal del paquete de alimentos. El sello orgánico del USDA asegura que la comida es 100 % orgánica o al menos 95 % orgánica, y el 5 % restante se compone de ingredientes aprobados por el USDA. Mientras que los agricultores no están obligados a utilizar el sello, al hacer compras, es la forma más fácil de identificar los alimentos orgánicos certificados. Por ejemplo, si esta comprando ingredientes singulares tales como manzanas o naranjas frescas, busque un sello orgánico del USDA más pequeño, y el término “orgánico” en el etiqueta de los alimentos, así como en el letrero en la sección de productos de el supermercado.

Algunos paquetes de alimentos pueden indicar “hecho con ingredientes orgánicos” en la etiqueta o en el envasado del alimento. Estos alimentos son significativamente diferentes de los que tienen el sello orgánico del USDA. “Hecho con ingredientes orgánicos” significa que el producto alimenticio se compone de al menos 70 % de ingredientes orgánicos certificados. Estos paquetes de alimentos no tienen el sello del USDA; sin embargo, pueden indicar “hecho con” y hasta tres ingredientes orgánicos en el frente del paquete de la comida. Además, la lista de ingredientes puede incluir los ingredientes orgánicos certificados.

Otros envases de alimentos pueden indicar “ingredientes orgánicos específico” en la lista de ingredientes. Los productos alimenticios con ingredientes orgánicos específicos contienen menos de 70% de ingredientes orgánicos, y no van a tener un sello orgánico del USDA. Sin embargo, estos paquetes de alimentos pueden enumerar los ingredientes orgánicos certificados como orgánicos en la lista de ingredientes, y el porcentaje total de cada ingrediente orgánico.

En conclusión, la compra de alimentos orgánicos, tales como frutas y verduras, puede ser fácil si usted sabe qué buscar. En caso de que desee saber qué alimentos orgánicos son mejores para usted y su programa de cuidado infantil, y/o le gustaría obtener más información, visite la página web de alimentos orgánicos del USDA (USDA's Organic Food webpage) <https://fnic.nal.usda.gov/food-labeling/organic-foods>.



## Verdura del Mes: Brócoli

¡Ya es tiempo - el tiempo de verduras! La verdura del mes es el ohtan sabroso brócoli. El brócoli es un miembro de la familia del repollo y es similar a la coliflor. Ha existido desde hace más de 200 años, pero ha ganado popularidad en los Estados Unidos en los últimos 100 años. El brócoli es una gran elección de verduras por muchas razones. El brócoli fresco no tiene nada de grasa, pocas calorías y cantidades grandes de antioxidantes como la vitamina C. Como bono adicional, el brócoli viene en muchos tonos diferentes del color verde, tales como verde oscuro, verde púrpura y verde azulado.



## Receta del Mes

### Salteado de Brócoli

Mientras incorpora brócoli en sus menús, pruebe esta receta de salteado de brócoli de la Extensión de la Universidad de Illinois. Esta receta proporciona una manera muy gustosa de ayudar a los niños en su cuidado a aumentar el consumo de verduras ricas en nutrientes.

#### Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de semilla de sésamo tostado
- 1/2 taza de nuez de castilla, rotas o picadas en trozos grandes
- 1/4 taza de cebolla verde picada (opcional)
- 4 tazas de brócoli
- 1/4 taza de tiras de pimiento rojo
- 2 cucharadas de salsa de soja ligera

#### Direcciones:

1. Caliente el aceite en una sartén grande.
2. Agregue las nueces y las cebollas y saltee durante un minuto, y revuelva consecuentemente.
3. A continuación, agregue el brócoli y continúe revolviendo por tres a cuatro minutos.
4. Agregue las tiras de pimiento rojo y salsa de soja, y cocine un minuto más.
5. ¡Sirva!

**Tiempo de preparación:** 7-10 minutos

**Rendimiento:** 6 porciones

## Dato de Nutrición

Las calorías vacías son aquellos alimentos o bebidas que no proporcionan nutrientes o vitaminas esenciales, por lo tanto el nombre calorías vacías. Cinco fuentes grandes de calorías vacías incluyen refrescos, pizza, bebidas de fruta, postres lácteos, y postres de harina. Las calorías vacías pueden conducir al aumento de peso y desnutrición.

Desnutrición es cuando el cuerpo no obtiene la suficiente cantidad de comida o nutrientes esenciales en la comida. Los niños desnutridos tienen un desarrollo reducido físico y mental. La nutrición buena es esencial para los niños para lograr un crecimiento y desarrollo óptimo. Evite servir comidas o bebidas con cantidades altas de “calorías vacías” que resultan del añadido de azúcar y grasas saturadas en su centro de cuidado infantil. En vez ofrezca más opciones de comida con más densidad nutritiva como frutas, verduras y granos.



# Referencias

- Reedy J., Krebs-Smith SM. (2010). *Dietary sources of energy, solid fats, and added sugars among children and adolescents in the United States*. Journal of the American Dietetic Association, 110,(10), 1477-1484. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20869486>.
- World Food Programme Fighting Hunger Worldwide. (2015). *What is malnutrition?* Retrieved from <http://www.wfp.org/hunger/malnutrition>.
- University of Illinois Extension. (2015). *Broccoli*. Retrieved from <http://urbanext.illinois.edu/veggies/broccoli.cfm>.
- University of Nebraska-Lincoln Extension. (n.d.). *Broccoli*. Retrieved from <http://lancaster.unl.edu/nep/fruvegbw.pdf>.
- United States Department of Agriculture. (2015). *National organic program: What is organic?*. Retrieved from <http://www.ams.usda.gov/AMSv1.0/ams.fetchTemplateData.do?Template=TemplateA&avIID=NationalOrganicProgram&leftNav=NationalOrganicProgram&page=NOPNationalOrganicProgramHome&acct=AMSPW>.



Este proyecto ha sido financiado parcialmente con fondos federales del Departamento de Agricultura de EE. UU., Servicio de Alimentos y Nutrición a través un acuerdo con el Institute of Child Nutrition en The University of Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones ni las políticas del Departamento de Agricultura de EE.UU., y la mención de nombres registrados, productos comerciales u organizaciones no implica su aprobación por parte del Gobierno de EE. UU.

The University of Mississippi es un empleador que cumple con EEO/AA/Título VI/Título IX/Sección 504/ADA/ADEA.

En acuerdo con la Ley Federal y la política del Departamento de Agricultura de EE.UU., esta institución tiene prohibido discriminar en base de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad.

Para interponer una queja de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights; Room, 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2016, Institute of Child Nutrition, The University of Mississippi, School of Applied Sciences

Excepto por las condiciones expresadas a continuación, usted puede usar el texto y la información contenidas en este documento libremente para uso sin fines de lucro o fines educativos, sin costo para el participante de la capacitación a condición que los siguientes créditos sean incluidos. Este material no debe ser incorporado en otros sitios web o en libros de texto y no puede ser vendido.

Las fotografías e imágenes en este documento pueden ser propiedad de terceros y usadas por The University of Mississippi bajo un convenio de uso. La Univesidad no puede, por tanto, otorgar permiso para usar estas imágenes.