



# Mealtime Memo

## for Child Care

Los Tiempos de la Merienda son los Mejores Tiempos  
**P.01-P.02**

Meriendas Apetitosas  
**P.02**

Semana Nacional del CACFP **P.02**



Receta del Mes  
**P.03**

Dato de Nutrición **P.03**

Verdura del Mes **P.04**

Referencias **P.04**



## Los Tiempos de la Merienda son los Mejores Tiempos: Planificación de Meriendas Nutritivas y Apetitosas Para Niñosqueños

Los tiempos de la merienda son unos de los mas importantes del día, porque las meriendas proporcionan una cantidad significativa de la ingestión de alimentos diario de un niño. Típicamente compuestas de solamente dos o tres artículos que se sirven una o dos veces al día, las meriendas proveen a los niños con un impulso de energía entre comidas. Imagínese un día sin meriendas y el impacto que podría tener en los niños pequeños. Sin meriendas, algunos niños pueden tener hambre, y esto limita su capacidad para concentrarse en las actividades. Pueda ser que otros niños, no reciban ninguna

otra comida o meriendas adicionales hasta regresar al centro de cuidado infantil el día siguiente. Al comprender la importancia de las meriendas para los niños en centros de cuidado, planee meriendas que estén llenas de alimentos nutritivos y atractivos para los niños en su cuidado.



## Child and Adult Care Food Program

Los patrones de comida Child and Adult Care Food Program (CACFP) de comidas para Niños y Adultos (CACFP) son una gran guía para la planificación de comidas nutritivas y aperitivos. Actualmente, el patrón alimentario consta de cuatro componentes:

- La leche líquida
- La carne o sustituto de carne
- La fruta o verdura \*\*\*
- Los granos o panes

## Child and Adult Care Food Program



Sin embargo, durante el tiempo de meriendas, sólo tiene que servir dos de los cuatro componentes. Debido a las muchas posibilidades, usted puede crear combinaciones numerosas de meriendas creativas para sorprender a los niños. Recuerde, en la planificación y preparación de las meriendas, siempre enfóquese en la seguridad y prepare alimentos suficientes para satisfacer los requisitos del patrón alimentario del CACFP.

\*\*\* Tenga en cuenta que los componentes del patrón alimentario del CACFP están sujetos a cambios basados en la pauta de normas propuestas del CACFP. Para obtener más información sobre las reglas propuestas, siga esta pagina web <http://www.fns.usda.gov/cacfp/meals-and-snacks> para aprender más.

### Meriendas Apetitosas

Al planear meriendas, hay varias cosas que usted puede hacer para proporcionar a los niños alimentos nutritivos y apetitosos. En primer lugar, utilice el patrón alimentario del CACFP como una guía para la planificación de las meriendas. A continuación, sirva una variedad de meriendas diferentes cada semana. Después, incluya alimentos ricos en nutrientes esenciales, como la fibra y la vitamina A. También considere estos otros pasos:

- sirva alimentos bajos en grasa, azúcar y sal
- utilice el agua como la bebida, con frecuencia
- sirva granos ricos-en-grano más frecuentemente que los granos enriquecidos
- sirva quesos naturales con más frecuencia que el queso procesado
- incluya alimentos que enfatizan el color, forma y textura.

Mediante el uso de estas sugerencias, usted podrá planificar meriendas que estén llenas de alimentos nutritivos y atractivos.

Para obtener información adicional sobre la planificación de meriendas, revise el recurso *Elige MiPlato Patron Alimentario de Comida y Meriendas y las Ideas (Choose MyPlates' Meal and Snack Patterns and Ideas)* localizadas en esta pagina web [www.choosemyplate.gov/preschoolers/meal-snack-patterns-ideas/notes-for-using.html](http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/meal-snack-patterns-ideas/notes-for-using.html).

### Semana Nacional del CACFP

¿Está listo para celebrar? ¡La Semana Nacional del CACFP esta sólo a unas semanas de distancia! Patrocinado por la Asociación Nacional de patrocinadores del CACFP, la semana Nacional del CACFP es Marzo 15-21, 2015, y el tema de este año es “CACFP & Yo: Una Receta para el éxito”: Esta semana de celebración está diseñada para concientizar a la comunidad de los beneficios del CACFP a través de la educación de los padres y la comunidad. Además, está diseñada para promover el servicio de alimentos nutritivos para un crecimiento y desarrollo saludable, y para ayudar a los niños a crear hábitos alimenticios saludables para la salud a largo plazo.

Al planear actividades para la Semana Nacional del CACFP, visite a la Asociación Nacional de Patrocinadores del CACFP en la pagina web <https://www.cacfp.org/news-events-conferences/national-cacfp-week/> para ideas y consejos para ayudarle a hacer esta semana la mejor y más memorable ocasión en su centro de cuidado infantil. Este año tienen vídeos, un plan electrónico de enseñanza, folletos y cartas, e incluso un concurso para la promoción de la Semana Nacional de CACFP. Por último, al celebrar, recuerde que debe tomar el tiempo para darse una “palmada en la espalda”, ya que con su compromiso y arduo trabajo, más de 3 millones de niños son servidos comidas y meriendas nutritivas cada día.



## Receta del Mes

### Enrollado Roly Poly

Si usted está buscando una receta de un enrollado nutritivo y colorido para la hora de la merienda, revise la receta Enrollado Roly Poly en la Guía de planificación de menú del “CACFP” de Nemours: Servicios de salud y prevención (“CACFP Menu Planning Guide” from *Nemours: Health & Prevention Services*). El Enrollado Roly Poly consiste de ingredientes de colores y sabores diversos que seguramente serán de interés para los niños.

#### Ingredientes:

- 10 - 8” tortillas de trigo entero
- 1 libra - pechuga de pavo rebanado
- ½ taza de Mostaza
- 2 tazas de pepino
- 2 tazas de tomate
- 1 taza de aguacate (opcional)

#### Direcciones:

1. Rebane los tomates y pepinos.
2. Ponga las tortillas sobre una superficie plana, y haga un capa sobre cada tortilla con las rebanadas de pechuga de pavo, rodajas de tomate, rodajas de pepino, mostaza, y el aguacate (opcional).
3. Enrolle cada tortilla.
4. Corte en mitades.
5. ¡Sirva!

**Rindimiento:** 10 servidas

## Dato de Nutrición

¿Sabía que no todas las grasas son malas? Existen cuatro tipos de grasas: monoinsaturadas, poliinsaturadas, ácidos grasos trans, y grasas saturadas. Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas son las grasas buenas, mientras que las grasas trans y las grasas saturadas son conocidas por ser grasas malas. Las grasas buenas son conocidas por proteger el corazón, al reducir el riesgo de la enfermedad del corazón, ya que aumentan los niveles del colesterol HDL y bajan los niveles de colesterol malo LDL en la sangre. Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas pueden ser consumidas de diversas fuentes, tales como aceites vegetales, aguacates, nueces o pescado. Además, estas grasas son normalmente líquidas en la temperatura ambiente, mientras que las grasas saturadas, grasas trans, las grasas malas, son sólidas a temperatura ambiente.



# Verdura del Mes: Espinaca



No sólo es la espinaca una planta comestible que florece de la familia Amaranthaceous, sino que también es una verdura popular, originalmente cultivada en Irán hace más de 2000 años. La espinaca se puede comer cruda o cocida verde. Cuando esta cocida, la espinaca se reduce en tamaño, debido a su alto contenido de agua. Al hacer compra de espinacas, busque la que este fresca, crujiente y con ramos de color medio a verde oscuro, que no tenga evidencia de daño por insectos, tales como manchas o agujeros en las hojas. Luego, envuelva las espinacas, sin apretar, en una toalla de papel húmeda y refrigere para el almacenamiento óptimo de tres a cinco días.

La espinaca es libre de grasas saturadas y colesterol, y baja en calorías, tiene un contenido alto en fibra dietética, hierro, vitaminas A y C y ácido fólico. La espinaca es también una gran fuente de magnesio. El color verde oscuro indica niveles altos de clorofila y carotenoides, los cuales apoyan la buena vista del ojo. Al planear los menús de los niños a su cuidado, incorpore esta verdura nutritiva en tortillas, sándwiches, ensaladas, e incluso batidos.

## Referencias

- American Heart Association. (2015). *Fats 101*. Retrieved from [http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/HealthyEating/Fats-101\\_UCM\\_304494\\_Article.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/HealthyEating/Fats-101_UCM_304494_Article.jsp)
- Fruit & Veggies-More Matters. (n.d.). *Spinach: Nutrition. Selection. Storage*. Retrieved from <http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/spinach>
- Gavin, M. (2012). *Snacks*. Retrieved from [http://kidshealth.org/parent/nutrition\\_center/healthy\\_eating/snacking.html](http://kidshealth.org/parent/nutrition_center/healthy_eating/snacking.html)
- National CACFP Sponsors Association. (n.d.). *National CACFP week*. Retrieved from <https://www.cacfp.org/news-events-conferences/national-cacfp-week/>
- Nemours: Health & Prevention Services. (n.d.). Roly poly roll-up. In *CACFP Menu Planning Guide*. Retrieved from [http://www.foodprogramwi.org/pdfs/menu\\_planning\\_guide.pdf](http://www.foodprogramwi.org/pdfs/menu_planning_guide.pdf)
- British Broadcasting Corporation (BBC). (n.d.). *Spanish spinach omelet*. Retrieved from <http://www.bbcgoodfood.com/recipes/4685/spanish-spinach-omelette>
- United States Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. (n.d.). *Child and Adult Care Food Program*. Retrieved from <http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/CFR226.pdf>
- U.S. Department of Agriculture. ChooseMyPlate.gov Website. Washington, DC. *Meals and snack ideas*. [www.choosemyplate.gov/preschoolers/meal-snack-patterns-ideas/notes-for-using.html](http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/meal-snack-patterns-ideas/notes-for-using.html). Accessed February 23, 2015.

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.