



Medir y pesar

Además de ser divertido e interesante, medir y pesar los alimentos es extremadamente importante para el cuidado de los niños. Medir y pesar los alimentos asegura que el niño reciba las cantidades y las porciones mínimas correspondientes a las normas para CACFP. Hay disponible una variedad de tazas de medición y balanzas diseñadas para adecuarse a cualquier presupuesto. La condición de seco, líquido y el peso determinan el tipo de herramienta utilizada para la medición. Cuando mida y pese alimentos, recuerde seguir las instrucciones de la herramienta utilizada.

Medición de ingredientes secos

Los anillos en los medidores graduados indican 1/4, 1/3, 1/2 y 3/4 del volumen total y deberían contarse desde abajo hacia la parte arriba del recipiente. Los medidores graduados para secos no tienen reborde sobre la línea de llenado, de modo que los ingredientes puedan nivelarse. Generalmente están hechos de aluminio pesado o acero inoxidable. Los medidores graduados para secos que superan 1 cuarto de galón generalmente no se utilizan porque resulta más preciso pesar que medir grandes cantidades de ingredientes secos.

Tamaños de medidores graduados para secos

- 1 taza
- 1 pinta
- 1 cuarto de galón
- 2 cuartos de galón o 1/2 galón
- 1 galón

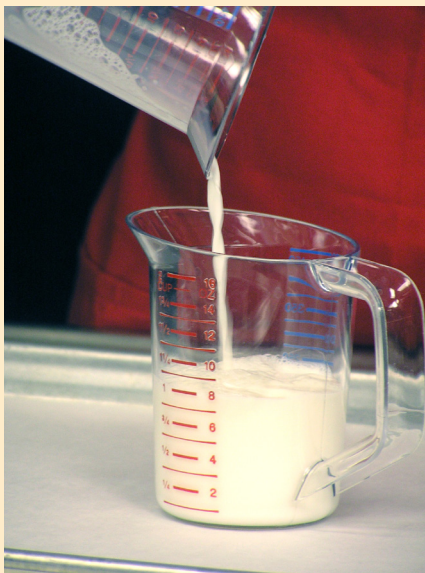


Medición de ingredientes líquidos

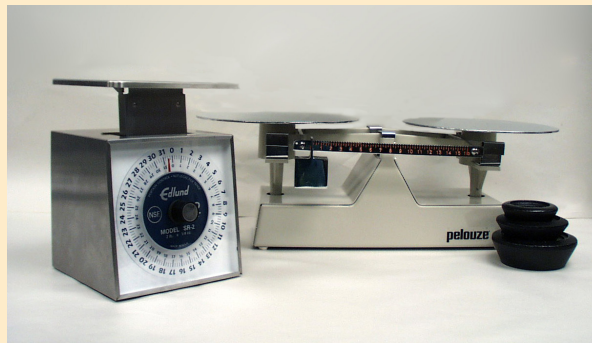
Use medidores para líquidos para medir grandes cantidades de líquidos. Los medidores para líquidos tienen un borde para evitar derrames al verter. Generalmente están hechos de aluminio pesado o policarbonato. Los anillos en los medidores graduados de aluminio para líquidos indican $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{3}$, $\frac{1}{2}$ y $\frac{3}{4}$ del volumen total y deberían contarse desde de abajo hacia la parte de arriba. Los medidores de policarbonato tienen medidas impresas en la parte exterior. Cuando mida líquidos, recuerde hacerlo a la altura de la vista para mayor precisión.

Tamaños de medidas líquidas

- 1 pinta
- 1 cuarto de galón
- $\frac{1}{2}$ galón
- 1 galón



marzo del 2011, continuación



Pesar con balanza

La balanza se usa para medir ingredientes por peso. Para el cuidado de niños es importante utilizar balanzas que hayan sido calibradas. Manipule la balanza de modo adecuado para obtener medidas precisas. La balanza debe tomarse por su base y nunca debe levantarse de la plataforma.

- Algunas balanzas pesan de 2 libras a $\frac{1}{8}$ de onza o $\frac{1}{4}$ de onza.
- Algunas balanzas pesan de 5 libras a $\frac{1}{2}$ onza.
- Algunas balanzas pueden pesar de 20 libras a 1 onza, mientras que otras pesan de 50 libras a 4 onzas.

Fuente

National Food Service Management Institute. (2011). *Care connection*. University, MS: Autor.