



Mealtime Memo

for Child Care

La Planificación
del Menú para una
Alimentación Saludable
P.01 - P.02



Receta del Mes
P.03

Dato de Nutrición **P.03**

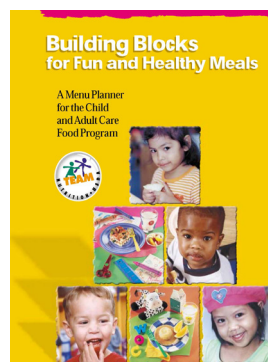
Verdura del Mes **P.04**

Referencias **P.04**



La Planificación del Menú para una Alimentación Saludable

Es hora de planificar el menú!
La planificación del menú es la base para comer saludablemente en establecimientos de cuidado de niños. Cuando usted ha planeado un menú tan cuidadosamente que hace énfasis en la variedad y está lleno de alimentos apetitosos, los niños son más propensos a probar estos alimentos. Además, la planificación de menús provee oportunidades para ahorrar dinero, reducir el estrés, y el poder adaptar los menús para satisfacer las alergias alimenticias. Basado en estos beneficios, la planificación del menú es una estrategia ganadora tanto para los profesionales, como para los niños a su cuidado.



En lo que usted continua esforzándose para cumplir sus objetivos de nutrición para el año nuevo, tenga en cuenta “Las ABCs del éxito para la planificación del menú” (*The ABC’s of Successful Menu Planning*) cubierto en el Bloques de construcción para la diversión y las comidas saludables (Building Blocks for Fun and Healthy Meals) del Departamento de Agricultura (USDA) Servicio de Alimentación y Nutrición (The U.S. Department of Agriculture (USDA) Food and Nutrition Service). “Las ABCs para el éxito de la planificación del menú” ofrecen estos cinco consejos básicos: busque el equilibrio, enfatice variedad, añada contraste, piense en color y considere la comida atractiva a la vista.

Busque el Equilibrio

Es importante esforzarse para mantener el equilibrio cuando planifique las comidas. Para lograr una combinación ganadora de sabores y aromas que atraigan a los niños, trate de utilizar alimentos de sabor ligero, junto con las comidas picantes o con sabor más fuerte. Enfóquese en el contenido nutricional de las comidas, y el equilibrio de los alimentos de alto contenido de grasa, con los que tienen bajo contenido de grasa. Por ejemplo, sirva sándwiches de queso a la parrilla con unas zanahorias de acompañamiento y rodajas de kiwi. Este menú ofrece un equilibrio entre sabores dulces, sabores ligeros y sabores fuertes.

Busque el Equilibrio

Para ayudar a lograr una dieta saludable, planifique y sirva una variedad de alimentos de diferentes grupos de alimentos de una manera que sea atractivo para niños. Por ejemplo, si usted sirve espagueti y albóndigas el lunes, evite servir pasta el martes. Cambie la manera en que los alimentos son preparados. Verduras, por ejemplo, pueden ser servidas crudas, cocidas, o sazonadas. Además, use una variedad de diferentes métodos de cocinar para preparar platos principales, tales como hornear, asar, saltar, o al vapor como una forma de hacer el énfasis en la variedad.



Añada Contraste

La adición de contraste en las texturas, sabores y técnicas de preparación a sus menús mejorará el sabor y la apariencia de los alimentos. Texturas, tales como crujiente, hojaldre, suave, y cremoso, son solamente algunas de las muchas texturas que añaden contraste a la comida. Por ejemplo, al servir arroz, ofrezca una verdura cruda o ensalada crujiente para mezclar la textura de los alimentos en la comida. Igual que las texturas, las posibilidades de sabores son infinitas, ya que usted puede mezclar hierbas y especias para crear sabores dulces, agrios, e incluso picantes. Al añadir sabores y texturas, acuérdesese de planificar menús que son seguros para comer por los niños en su cuidado.

Piense en color

Para crear comidas coloridas, planifique menús con al menos tres colores para conseguir un menú más atractivo. Combine los alimentos de colores con los alimentos que tienen poco o ningún color. Una manera fácil de hacer un menú colorido, es utilizar frutas y verduras con mucho color, como entremés a platos principales con poco color, tales como la adición de fresas a la avena. Además, una pizca de pimentón o canela proporciona color y sabor instantáneo a la comida insípida, proporcionando una mezcla de colores, texturas y sabores. Como guarnición o plato de acompañamiento, rodajas de pimiento verde o rojo en un plato de puré de papas y pollo al horno, añadirán un contraste de color y textura. Siempre recuerde, cada vez que utilice la guarnición, esta debe de complementar el sabor de la comida.

Considere lo Atractivo a la Vista

Mientras prepara las comidas, considere la forma en que los alimentos son servidos y cómo pudieran colocarse en el plato. Esto es especialmente importante cuando los niños se sirven a sí mismos a través de servicio de comidas de estilo familiar. Algunos niños pueden rechazar ciertos alimentos si no se presenta de una manera atractiva. Los niños pueden rechazar ciertos alimentos por una variedad de razones, incluyendo ser demasiado o no lo suficientemente cocidas, siendo todos del mismo color, siendo demasiado grande para las manos de los niños, o ser indefinible.

Consideraciones Especiales

Al aplicar estos principios básicos de planificación de menús, tenga en cuenta otros factores, como la preferencia de comida regional, los días festivos u ocasiones especiales, el clima y las estaciones del año, las alergias alimentarias, y la disponibilidad del producto. Estos factores pueden ayudar a planificar menús basados en las necesidades de su instalación y productos a disposición de su programa de cuidado infantil. A continuación, introduzca alimentos nuevos uno a la vez, y recuerde que los niños no siempre les gusta el alimento nuevo la primer vez que se sirve; puede tomar hasta 15 veces antes de que los niños traten y/o coman un alimento nuevo. Por último, cuando planifique un menú, siempre planifique y prepare alimentos suficientes para satisfacer el patrón alimentario del Programa de Alimentación para el Cuidado Infantil y Adultos (Child and Adult Care Food Program meal patterns).



Receta del Mes

Salsa de Yogur para fruta

¿Está buscando una salsa/dip saludable que pueda servir con fruta? La Receta del *USDA para el cuidado infantil (USDA Recipes for Child Care)* “salsa de yogur para fruta” (Yogurt Fruit Dip) puede ser exactamente lo que usted busca. Esta receta es rápida, fácil de preparar y muy sabrosa.

Ingredientes:

- 1 cuarto de galón y 2 ¼ tazas de yogur de vainilla bajo en grasa
- 1 cuarto de galón y 2 ¼ tazas de duraznos frescos o enlatados

Direcciones:

1. Coloque el yogur de vainilla en un tazón.
2. Agregue los duraznos al yogur, y revuelva para mezclar.
3. Coloque en el refrigerador para enfriar.
4. ¡Sirva!

Para obtener información adicional cerca de la acreditación, refiérase a esta receta en http://www.nfsmi.org/USDA_recipes/cc_recipes/G-04.pdf. Además, puede encontrar otras recetas en la página del USDA de el sitio web del ICN: <http://www.nfsmi.org/Recipes>

Rendimiento: 25 porciones

Dato de Nutrición

¿Sabías que es imposible sobrevivir sin agua por mas de una semana? La mitad del cuerpo humano está compuesto de agua; 75 % de nuestro tejido muscular y aproximadamente 10 % de nuestro tejido graso están compuestos de agua.

El consumo diario de agua es esencial porque el agua mantiene la temperatura normal del cuerpo, lubrica las articulaciones, excreta los desechos del cuerpo, y protege los tejidos sensibles tales como la espina dorsal. El agua también ayuda a mantener el peso corporal y puede aumentar el nivel de energía. Para evitar la deshidratación, es importante asegurarse de consumir agua cuando usted está perdiendo agua. Su cuerpo pierde agua simplemente a través de la exhalación. Se pierde más agua durante el ejercicio o en ambientes de temperatura alta. La hidratación apropiada se puede lograr a través del consumo de agua potable u otras bebidas o por el consumo de alimentos que contengan agua, tales como frutas y verduras. Sin embargo, la mejor manera de consumir el agua es bebiendo un vaso de agua fresca.



Verdura del Mes: Batata



Las batatas son verduras de América del Norte, Asia y África, son, raíces tuberosas comestibles de plantas de enredadera que crecen fácilmente, pero toman cerca de cuatro meses de clima tibio para cosechar. Frecuentemente se refieren como “yam”, las batatas son en realidad una planta completamente diferente, relacionadas con las flores de la Gloria de la mañana. Comúnmente, las batatas están asociadas con el color naranja, pero también pueden ser blanca, amarillo o morada. Al seleccionar una batata, elija las que son pequeñas a medianas, firmes, con la piel lisa, libre de grietas, puntos blandos o manchas.

Las batatas son ambas densas en nutrientes y ricas en vitaminas y minerales, incluyendo hierro, calcio, potasio y vitaminas A, C y B6.

Esta verdura es libre de grasa, colesterol, y baja en sodio, y es una gran fuente de fibra dietética. ¡Trate de introducir esta hortaliza densa en nutrientes a los niños de una manera divertida! Plante batatas con los niños en sus instalaciones durante el verano, y véalas crecer para inspirar a los niños a probar la verdura nueva.

Referencias

United States Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. (2004). *Building blocks for fun and healthy meals, a menu planner for the Child and Adult Care Food Program*. Retrieved from <http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/blocks4.pdf>

Carr, K. (2012). *Sweet potatoes*. Retrieved from <http://www.historyforkids.org/learn/food/sweetpotatoes.htm>

Centers for Disease and Control. (2012). *Water: Meeting your daily fluid needs*. Retrieved from <http://www.cdc.gov/nutrition/everyone/basics/water.html>

Fruits & veggies more matters. (n.d.). *Sweet potato: Nutrition. selection. storage*. Retrieved from <http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/sweet-potato>

United States Department of Agriculture. (1999). *Yogurt fruit dip*. Retrieved from http://www.nfsmi.org/USDA_recipes/cc_recipes/G-04.pdf

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.