



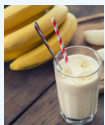
Mealtime Memo

for Child Care

Sodio: ¿Qué es eso?

P.01-P.02

Fruta del Mes **P.02**



Receta del Mes
P.03

Dato de Nutrición **P.03**

Referencias **P.04**



Sodio: ¿Qué es eso?

Hoy en día, casi todo el mundo, incluyendo niños y adultos, consumen cantidades de sodio muy altas. Desafortunadamente, muchas personas no están conscientes de las fuentes de sodio, aumentando así los retos de limitar el sodio en la dieta.

Sin embargo, conociendo las fuentes de sodio y los métodos para limitarlas, puede ayudarle a reducir el sodio en el menú de su programa del cuidado de niños.

¿Qué es el sodio, y cómo afecta al cuerpo? El sodio es

un mineral esencial que balancea los fluidos, relaja los músculos, y transmite los impulsos nerviosos a través del cuerpo. Por lo tanto, el cuerpo necesita sodio para funcionar adecuadamente, pero sólo necesita un rastro o pequeñas cantidades.

El consumo de alimentos con exceso de sodio puede poner a los individuos en riesgo de enfermedades cardiovasculares, tales como la presión arterial alta y enfermedades del corazón.

El sodio se encuentra naturalmente

en algunos alimentos, como los productos lácteos y productos de carne. En otros alimentos, se agrega durante el procesamiento de alimentos para aumentar la vida útil del producto y para añadir textura y sabor. Una de las fuentes más grandes de sodio son alimentos procesados.



Sorprendentemente, más del 40% de los alimentos con sodio alto que son consumidos por los estadounidenses, provienen de tan sólo diez tipos de alimentos procesados: panes, carnes frías, pizza, pollo, sopas, sándwiches, queso, platos de pasta, platos de carne

Sodio: ¿Qué es eso?

y meriendas (por ejemplo, papas fritas). Por ejemplo, una porción de 2 oz de delicatessen o carne frías puede tener hasta 1,050 mg de sodio, lo que representa más de la mitad del límite diario recomendado, que es menos de 1,500 mg para personas de 2 a 3 años de edad y 1900 mg para los de 4 a 5 años de edad. Cuando este planeando los menús y la compra de alimentos, mantenga estos consejos sencillos en mente para ayudarle a reducir el sodio.

- Prepare las comidas a partir de cero en lugar de comprar alimentos pre-envasados o procesados.
- Use hierbas y especias sin sal (para dar sabor) en lugar de sal.
- Use verduras frescas o congeladas en vez de las verduras enlatadas.
- Escoja vegetales enlatados sin sal añadida. De lo contrario, enjuague las verduras enlatadas para reducir la cantidad de sal.
- Limite o elimine las gaseosas (sodas), bebidas deportivas u otras bebidas azucaradas que son altas en sodio.
- Lea las etiquetas de nutrición, y elija alimentos con contenido bajo en sodio o sin sal.
- Conozca los términos de sodio y sus significados. Sin sodio significa menos de 5 mg de sodio por porción; muy baja en sodio significa 35 mg o menos de sodio por porción; y baja en sodio significa 140 mg o menos de sodio por porción.

Sabiendo como reconocer las fuentes altas de sodio y la sustitución de aquellos con alimentos más nutritivos, puede ayudarle a reducir el sodio en las comidas. Para obtener más información sobre la reducción del sodio en los menús de cuidado de niños, refiérase a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, *El sodio y Fuentes alimenticias* en la página web <http://www.cdc.gov/salt/food.htm> y plan diario de Alimentos de la ChooseMyPlate.gov para niños en edad preescolar: página Web de la sal en <http://www.choosemyplate.gov/preescolares/diario-alimentos-planes/sobre-salt.html>. (Centers for Disease Control and Prevention's Sodium and Food Sources web page at <http://www.cdc.gov/salt/food.htm> y el ChooseMyPlate.gov's *Daily Food Plan for Preschoolers: pagina web de sal* en <http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/daily-food-plans/about-salt.html>)



Fruta del Mes: Piña

La piña es una fruta sabrosa con una combinación de sabores ácido y dulce. Fue descubierta originalmente en 1493 en las Islas del Caribe. La enzima, bromelina, es uno de los muchos compuestos de la piña que promueven la salud debido a los posibles beneficios antiinflamatorios y digestivos. Las piñas tienen un contenido alto de vitamina C que ayuda al cuerpo para el apoyo inmunológico. Además, las piñas no tienen grasa, grasa saturada, ni colesterol, y son muy bajas en sodio.



Receta del Mes

Batido de Banana

¿Está buscando una bebida refrescante y fácil de hacer para los niños? Refiérase a la receta del batido de banana en los Meriendas que cuentan: Recurso de recetas para meriendas nutritivas por el Departamento de Agricultura de Texas, la División de Nutrición y Alimentación (Banana Smoothie recipe in the *Snacks That Count: Recipes for Nutritious Snacks* resource by the Texas Department of Agriculture, Food and Nutrition Division).

Ingredientes:

4 bananas pequeñas, enteras
4 tazas de jugo de naranja, refrigerado
½ cucharadita de extracto de vainilla

Direcciones:

1. Coloque todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezcle hasta que quede suave.
3. ¡Sirva!

Rendimiento: 8 porciones

Para esta receta y recetas adicionales, visite <http://healthymeals.nal.usda.gov/hsmrs/Texas/SnacksThatCount.pdf> para descargar *Snacks That Count: Recipes for Nutritious Snacks*.

Dato de Nutrición

¿Sabe usted la importancia de la vitamina A? La vitamina A proporciona muchos beneficios para la salud, tales como el fortalecimiento del sistema inmunológico y apoyo para el funcionamiento adecuado de la mayoría de los órganos del cuerpo. La vitamina A se encuentra en muchos de los grupos de alimentos. Algunos ejemplos de vegetales ricos en la vitamina A incluyen los espárragos, zanahorias, col rizada, calabaza, pimientos, guisantes y espinacas. Frutas, como los mangos, duraznos, ciruelas, sandía, naranjas y el melón tienen un contenido alto de vitamina A. Alimentos proteínicos ricos en vitamina A incluyen, los huevos y el hígado. La leche y el queso también son fuentes de vitamina A. Al planear menús, incluya alimentos llenos de vitamina A y otros nutrientes esenciales.



Referencias

- American Heart Association. (2014). *About sodium (Salt)*. Retrieved from http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/HealthyEating/About-Sodium-Salt_UCM_463416_Article.jsp
- Center for Disease Control and Prevention. (2014). *Sodium: Q and A*. Sodium Reduction Fact Sheets. Retrieved from http://www.cdc.gov/salt/pdfs/Sodium_QandA.pdf
- Centers for Disease Control and Prevention. (2015). *High sodium intake in children and adolescents: Cause for concern*. Retrieved from http://www.cdc.gov/salt/pdfs/children_sodium.pdf
- National Food Service Management Institute. (2009). *Vitamin A*. Child care fact sheet. Retrieved from <http://www.nfsmi.org/documentlibraryfiles/PDF/20090210040055.pdf>
- Texas Department of Agriculture, Food and Nutrition Division. (n.d.). *Snacks that count: Recipes for nutritious snacks*. Retrieved from <http://healthymeals.nal.usda.gov/hsmrs/Texas/SnacksThatCount.pdf>
- United States Department of Agriculture. (2015). *Healthy meals resource system: Team nutrition*. Retrieved from <http://healthymeals.nal.usda.gov/pineapple-1>.
- United States Department of Agriculture. (n.d.). *Daily food plan for preschoolers: Salt*. Retrieved from <http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/daily-food-plans/about-salt.html>

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.