



Mealtime Memo

for Child Care

Apagones de Energía y Seguridad de Alimentos P.01-P.02



Fruta del Mes P.02

Receta del Mes P.03

Dato de Nutrición P.03

Referencias P.04



Apagones de Energía y Seguridad de Alimentos

¿Que haría usted si perdiera la energía eléctrica en este momento en su centro de cuidado infantil? ¿Cómo garantizaría la seguridad de los alimentos en sus instalaciones? El desarrollar un plan de emergencia por adelantado puede ayudarle a reducir la confusión durante una situación apurada.

La planificación en caso de una pérdida de energía eléctrica

Hay varias cosas que usted puede hacer para comenzar la planificación en caso de una pérdida de energía eléctrica. En primer lugar, revise rutinariamente refrigeradores y congeladores para ver si los termómetros de estos electrodomésticos están disponibles y funcionando adecuadamente. Mantenga termómetros para electrodomésticos y termómetros de alimentos adicionales a la mano y en un lugar fácilmente accesible.

En segundo lugar, mantenga un suministro adecuado de agua potable en su inventario. Necesitará agua limpia para lavarse las manos, lavar los platos, cepillarse los dientes, lavar frutas y verduras, para cocinar, además del agua para beber.

Are You Ready?

Otra idea es el congelar agua en contenedores para comida limpios para llenar el espacio vacío en el congelador. Recuerde dejar suficiente espacio en el contenedor para el desbordamiento del hielo, y para evitar rotura si el recipiente está cubierto con una tapa. Al reducir la cantidad del espacio vacío en un congelador, el hielo puede ayudar a mantener los alimentos seguros durante períodos más largos de tiempo. El hielo también puede servir como una fuente de agua. Adicionalmente, mantenga paquetes de gel congelado en el congelador.

Los paquetes de gel congelados pueden ser colocados en los refrigeradores para ayudar a mantener los alimentos fríos durante una pérdida de energía eléctrica.

Por último, considere la posibilidad de la preparación de una caja de suministros de comida de emergencia

Apagones de Energía y Seguridad de Alimentos

que incluya elementos tales como:

- agua embotellada,
- alimentos no perecederos tales como alimentos enlatados o en bolsas de aluminio,
- una comida que cumpla los requisitos del CACFP,
- un abrelatas,
- toallitas desinfectantes,
- productos de papel, y
- utensilios desechables.



Durante una pérdida de energía eléctrica

Mantenga las puertas del refrigerador y del congelador cerradas el mayor tiempo posible. El abrir las puertas reduce la temperatura fría de los alimentos y permite la posibilidad de que la comida entre a la zona de peligro (40 °F–140 °F).

Considere la posibilidad de congelar algunos alimentos refrigerados, tales como carnes crudas, aves o las sobras de comida, para extender la vida útil de estos alimentos. Estos alimentos se pueden descongelar de manera segura en el refrigerador cuando se restablezca la energía eléctrica. Mueva los alimentos que necesitan refrigeración a una nevera cuando los apagones de energía excedan cuatro horas, y use el hielo o bolsas de gel congelado para mantener los alimentos fríos. Reemplace el hielo y paquetes de gel según sea necesario.

El agua limpia y potable es una preocupación importante durante un apagón de energía o un desastre natural. Tener un suministro adecuado de los artículos necesarios en una emergencia puede garantizar la seguridad de la comida en sus instalaciones. Siempre siga las recomendaciones de su departamento de salud local de cómo responder a un apagón de energía.

Comida de emergencia del CACFP

En el caso de que un apagón de energía ocurra durante el tiempo de la comida, una buena práctica es estar preparado para servir a los niños una comida que satisfaga los requisitos del CACFP. Alimentos como el atún enlatado, mayonesa baja en grasa, galletas saladas, frijoles con puerco enlatados, puré de manzana y leche no perecedera son fáciles de preparar sin energía eléctrica. Si usted tiene bebés a su cuidado, recuerde incluir la fórmula en polvo, leche no perecedera y agua embotellada. Periódicamente alterne los alimentos de comida CACFP de emergencia, y reemplace el inventario con los productos más frescos.

Fruta del Mes: Manzanas



¿Tiene usted un tipo de manzana favorita? Algunos consumidores indican a la Red Delicious como su variedad de manzana favorita, a pesar de que hay 2,500 variedades conocidas en los Estados Unidos y más de 7,500 son cultivadas en todo el mundo.

Las manzanas son abundantes durante el otoño del año. La temporada de cosecha en los EE.UU. se extiende desde Agosto hasta Noviembre, según la variedad y el lugar de crecimiento. Las manzanas frescas están disponibles durante todo el año, en parte, porque se mantienen bien durante el almacenamiento en frío prolongado y transporte. Las manzanas son versátiles, ya que pueden ser fácilmente incorporadas en las comidas y meriendas porque se

pueden servir frescas, cocidas o enlatadas. Usted puede rebanar manzanas de color rojo, amarillo o verde para ensaladas, rebanar manzanas para un toque crujiente en el sándwich, o asadas en el horno con batatas dulces, colinabo o rutabaga, nabo u otras verduras de raíz para hacer un plato dulce - salado.

Dato de Nutrición

El agua es nutriente esencial. Ingestión adecuada de líquidos es importante para todos, desde recién nacidos hasta adultos mayores. Durante un apagón de energía o desastre natural, el agua es una gran preocupación porque el agua es necesaria para el lavado de manos y platos, cepillarse los dientes, lavar frutas y verduras, y para cocinar, además del agua para beber.

Durante las emergencias, puede ser que las instalaciones locales de tratamiento de aguas no estén trabajando. Siga las instrucciones de su departamento de salud local para saber cuando debe ser hervida el agua. Si no le es posible hervir el agua, puede que usted pueda desinfectarla con blanqueador doméstico. Encuentre instrucciones adicionales para la ebullición o desinfección correcta del agua en el recurso: *What Consumers Need to Know About Food and Water Safety During Hurricanes, Power Outages, and Floods* al visitar este enlace: <http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm076881.htm#s3>.

Si su fuente de agua es un pozo, asegúrese de que sea analizado y desinfectado después de que el agua de inundación se retire. Su departamento de salud local puede proporcionarle más información.



Receta del Mes Sonrisas de Manzana

¿Está buscando una receta de manzana que sea divertida y sabrosa para hacer con sus niños? Refiérase a la receta de Sonrisas de Manzana de Elección de Proveedores (Providers Choice's Apple Smiles recipe).

Ingredientes:

- 5 manzanas
- 10 cucharadas de mantequilla de maní (puede sustituirse con otras mantequillas de nuez o mantequillas sin nuez)
- 2 1/2 onzas de masmelo

Direcciones:

1. Corte cada manzana en 4 partes iguales.
2. Esparza 1/2 cucharada de mantequilla de maní en el medio de 2 trozos.
3. Coloque 4 masmelos miniatura para los dientes entre los trozos.
4. Coloque el otro trozo de manzana encima del trozo de manzana con masmelos y mantequilla de maní para completar la sonrisa.

Rendimiento: 10 porciones

Para información sobre la acreditación y más recetas adaptadas para niños, revise el Providers Choice Fun Foods Recipes en la página web <http://www.providerschoice.com/pages/resources/recipes/index.asp?active=2&category=Fun+Foods+Recipes>.

Referencias

Providers Choice. (2015). *Apple smiles*. Retrieved from http://www.providerschoice.com/pages/resources/recipes/view_recipe.asp?id=231

Washington State Apple Commission. (n.d.). *Crop facts*. Retrieved from http://www.bestapples.com/facts/facts_crop.aspx

United States Department of Agriculture. (2013). *Keeping food safe during an emergency*. Retrieved from http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/emergency-preparedness/keeping-food-safe-during-an-emergency/CT_Index

United States Food and Drug Administration. (2015). *What consumers need to know about food and water safety during hurricanes, power outages, and floods*. Retrieved from <http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm076881.htm#s3>



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.