

¡Alergias a los alimentos!

www.communitybridges.org

Los niños y las alergias alimenticias: más de 3 millones de niños en los Estados Unidos tienen alergias a los alimentos. Como cualquier alergia, la alergia a los alimentos ocurre cuando el sistema inmunitario trata a ciertos tipos de alimentos como un peligro para su cuerpo.

¿Cuáles son los alimentos más comunes que los niños son alérgicos a?

- Cacahuates y otras nueces
- Mariscos
- Leche y otros productos lácteos
- Huevos
- Productos de soya
- Algunos productos de trigo

¿Cómo se reconoce a una alergia alimenticia?

Es muy importante consultar con el doctor si el niño presenta los siguientes síntomas:

- Vomito
- Presión en la garganta
- Respira con dificultades
- Dolor de estómago o diarrea
- Ronchas
- Una toz convulsiva
- Algunos síntomas son más obvios que otros.

¿Que debe de hacer si un niño que está bajo su cuidado tiene alergias a los alimentos?

Muchos de los niños sobre pasaran la alergia hacia los huevos y los productos lácteos. Sin embargo, algunas alergias como al cacahuete o a los mariscos pueden ser muy peligrosos si son ignorados o si el niño se los come. Si su niño o un niño bajo su cuidado están presentando estos síntomas es muy importante que alerte a los padres del niño.

Las alergias no son dañinas, ¡al menos que uno las ignore! ¿Cómo puede usted ayudar?

- Manténgase atenta y alerta a cualquier síntoma de una alergia de alimentos.
- Asegúrese de preguntarles a los padres del niño/a sobre alguna preexistente alergia que el niño/a tenga.
- Aliente a los niños a que hablen sobre las alergias que tienen. Es muy importante que ellos sepan decir NO a la comida que los puede enfermar.
- Sea complaciente y ofrézcales otros tipos de comidas a los niños que tienen alergias. Por ejemplo, si un niño es alérgico al cacahuete, substituya la mantequilla de almendras por la mantequilla de cacahuete.



Fuente: Kidshealth.org

Actualizaciones y recordatorios del programa

Informe Anual para Renovar la Inscripción de los Niños

- Es ese tiempo del año otra vez en el que tiene que actualizar las formas de inscripción de los niños que están en su cuidado. Tienen que estar muy atentos, ya que muy pronto vamos a mandar los paquetes de renovación. Para evitar que hayan rechazos, la inscripción del niño debe de ser renovada anualmente. Si no recibe su paquete a finales de febrero, llame a su consultora del programa.

Ideas para menús – lunes sin carne

Desayuno

Pancakes integrales	Bagel integral y queso crema	Avena con canela	Pan tostado integral	Muffin de manzana
Rodajas de pera	Fresas	Platano	Aguacate	Fruta fresca
Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %

Almuerzo o cena

Chili vegetariano	Pollo alfredo	Ensalada de huevo	Pollo rostizado	Salmon o filete
Pan de maíz crujiente**	Pasta	Pan integral	Pasta bowtie	Arroz integral
Pimiento campana rojo	Espárragos	Tomate y lechuga	Zanahoria	Ejote
Uvas	Rebanadas de manzana	Durazno	Naranja	Elote
Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %

Merienda Am o Pm

Manzanas	Pan tostado con queso crema	Zanahorias	Tomates cherry	Dip de mantequilla de mani
Galletas graham	Rebanadas de pepino	Palillos de pan	Chips de pita integral	Rebanadas de platano

Pan de maíz crujiente**



Ingredientes:

- 1 taza de maíz (fresco de la mazorca)
- 1 taza de harina
- 1 taza de harina de maíz amarilla
- ¼ taza de azúcar
- ¼ taza de aceite vegetal
- ½ taza de crema agria (regular o light)
- 2 huevos grandes y batidos
- ½ cda. de polvo para hornear
- ½ cda. bicarbonato
- ½ cda. sal



Instrucciones:

Unte aceite en una bandeja de 9"x13" y déjelo a un lado. Remueva el maíz de la mazorca. Lique la mitad del maíz hasta que este lo más blando posible. En un tazón grande combine el maíz procesado y el maíz entero. Añada los ingredientes restantes y mézclelos hasta que todos se junten. Eche la masa sobre la bandeja y hornéelo por unos 35 a 40 minutos a 350° o hasta que los bordes del pan estén dorados. Sírvalo mientras esta caliente.

Rinde: Rinde 20. Tamaño de una porción de un cuadro es de 1"x1" que cumple con los componentes para pan/granos.

Fuente: <http://www.k12.wa.us/ChildNutrition/Programs/CACFP/MealPatterns.aspx>

Esquina de la actividad – guirnalda para san Valentín

Necesita lo siguiente:

- Papel de diferentes colores
- Hilo y aguja
- Perforadora de 2" con figuras

1. Doble de 3" a 6" los cuadrados de papel por la mitad y corte un medio corazón del papel doblado.
2. Con la aguja y el hilo junte la cadena de corazones por la parte superior de los corazones.
3. Usando la perforadora, perfore el papel para que de ahí les pase la aguja y el hilo a las figuras.
4. Añada los corazones y las figuras necesarias para que alcance el tamaño de la guirnalda deseada.



Fuente: <http://www.realsimple.com/holidays-entertaining/holidays/valentines-day/diy-valentines-crafts/paper-heart-garland>

The U.S. Department of Agriculture (USDA) prohibits discrimination against its customers, employees, and applicants for employment on the bases of race, color, national origin, age, disability, sex, gender identity, religion, reprisal and, where applicable, political beliefs, marital status, familial or parental status, sexual orientation, or all or part of an individual's income is derived from any public assistance program, or protected genetic information in employment or in any program or activity conducted or funded by the Department. (Not all prohibited bases will apply to all programs and/or employment activities.) If you wish to file a Civil Rights program complaint of discrimination, complete the USDA Program Discrimination Complaint Form, found online at http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, or at any USDA office, or call (866) 632-9992 to request the form. You may also write a letter containing all of the information requested in the form. Send your completed complaint form or letter to us by mail at U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, by fax (202) 690-7442 or email at program.intake@usda.gov.

Visítenos en línea: www.cbridges.org

Twitter: @puentes_sc

Facebook: [communitybridgessc](https://www.facebook.com/communitybridgessc)



(c) 2015. The Community Bridges Child and Adult Care Food Program. All rights reserved. CACFP. ID# 20150731MS