

Mes Nacional de las Frutas y Verduras

www.communitybridges.org

¿Cómo hacer para que los niños coman más frutas y verduras?

Estadísticas muestran que los niños no reciben la suficiente cantidad de frutas y verduras. Solo un 22% de niños entre las edades de 2 a 5 años están cumpliendo con las recomendaciones del gobierno acerca del consumo de vegetales. (2009, OSU).

Mientras que no hay un truco mágico para que sus niños coman más frutas y verduras, aquí hay algunos consejos que vienen directamente de madres.

- 1. Agárrenlos mientras tengan hambre.** Si ellos tienen hambre, ellos van a comer.
- 2. Invente nombres lindos.** La gente del mercado lo hace, ¿porque no habría de hacerlo usted? Ejemplo, a las coles de brúcelas las puede llamar, “botones de héroes” o “espinaca de dinosaurio”. “los frijoles mágicos”
- 3. Visite los supermercados o el mercado de los agricultores.** Deje que ellos escojan las frutas y las verduras. Háblenles sobre el producto y admiren sus colores.
- 4. Haga que los niños se involucren.** Haga que los niños mezclen, agiten, midan e incluso cocin las frutas y las verduras.
- 5. Plante un jardín de vegetales.** Esto ayuda a los niños a que participen y entiendan de adonde proviene la comida.
- 6. Esconda las verduras.** Trate de cortarlas y ponerlas en una quesadilla o con en el fideo.
- 7. Deje que ellos jueguen con su comida.** Incentívelos a que hagan un bosque con el brócoli y el apio. También puede hacer un concurso y ver quien deletrea su nombre más rápido con las verduras.
- 8. Déjelos que usen los aparatos divertidos.** ¿A qué niño no le gustan los aparatos eléctricos? Dejen que use la licuadora, la máquina para hacer jugos, y la procesadora de comida para que ellos se preparen batidos y otras recetas con frutas y verduras.
- 9. Agregue salsas saludables.** Mantequilla de maní, hummus, salsa de frijol hecha en casa, yogur de frutas, etc...



Recordatorios del Programa

¿Va usted a estar afuera?

La primavera ya está aquí, lo cual significa que usted va a poder planear más actividades y eventos al aire libre con los niños. Si usted planea estar afuera de su guardería durante la hora de una de las comidas*, acuérdesse de que usted debe llamar o mandar un email a nuestra oficina por adelantado. (7CFR 226.10(d) y 226.18). Entre más avisos usted nos dé es mejor. Para las proveedoras que hacen sus menús por el internet, su calendario por internet le puede ser de mucho uso. (Debajo de “Tools”, de ahí “Maneje su calendario”). Notificaciones al último minuto deben de ser hechas por teléfono o por email.

Recomiende a un amigo/a

El CACFP es una fuente para las proveedoras. Ya que los precios han subido de la gasolina, la comida y otros servicios básicos.

Una proveedora con tres niños bajo su cuidado, cinco días por semana durante un mes, que sirve dos comidas y una merienda puede recibir un reembolso mensual de \$250.

Comparte los beneficios del CACFP. Por cada proveedor/a que usted refiera al programa, su nombre será inscrito para la rifa de una tarjeta de regalo de \$20.



Reglas del Programa: La nueva proveedora debe de identificarla a Ud. como fuente de referencia. Cuando la nueva proveedora empiece a reclamar, el nombre de la proveedora del CACFP entrara en la rifa.

Ideas para menús

Desayunos

| | | | | |
|-------------------------|-------------|--------|-----------------------|--------------------|
| English Muffin Integral | Mini bagels | Waffle | Granola bajo en grasa | Cereal de Cheerios |
| Melón | Peras | Fresas | Melón | Arándanos |
| Leche | Leche | Leche | Leche | Leche |

Almuerzo y Cena

| | | | | |
|-------------------|---------------------|--------------------------|----------------------|----------------------|
| Salteado de pollo | Carne molida de res | Hamburguesa de Garbanzo* | Carne molida de pavo | Barbacoa de pollo |
| Arroz integral | Tortillas de maíz | Pan Integral | Espaguetis | Pancillos integrales |
| Bok Choy | Nopales | Espinaca, zanahoria | Brócoli | Mazorca de maíz |
| Zanahoria | Tomates | Manzana | Naranjas | Calabaza |
| Leche | Leche | Leche | Leche | Leche |

Merienda Am/Pm

| | | | | |
|---------|----------|-----------------|---------------------|-------------------------------|
| Pepinos | Moras | Pan de calabaza | Mantequilla de maní | Palillos de queso mozzarella. |
| Hummus | Pretzels | Leche | Peras | Galletas saladas |

¡Usted Sabia!

El estado de California está en medio de una epidemia de obesidad y de sobre peso. La enfermedad de la obesidad ha llegado al mismo nivel que la enfermedad de los que fuman y es una de las enfermedades más prevenibles que pueden causar la muerte.

Hay un nuevo proyecto de ley, el SB1000, el cual requerirá que todas las bebidas azucaradas en California tengan una etiqueta de advertencia de seguridad. Esta iniciativa la empezó el senador Bill Monning.

El riesgo de obesidad en un niño crece en un 60% con cada porción adicional dada diariamente de soda o de bebidas azucaradas. Una persona adulta que regularmente consume una soda al día comparando a una persona que no las consume, está más propensa a sufrir de sobre peso u obesidad por un 27%. Personas que consumen de una a dos bebidas azucaradas al día corren el 26% mayor de riesgo de desarrollar la diabetes tipo II.

Usted puede apoyar a este proyecto de ley al pedirle a su senador que vote sí.

*¡Hamburguesa de Garbanzo!

- | | |
|--|----------------------------------|
| 1 15-1/2 oz lata de garbanzo, escurridos | 1/8 cucharada de polvo de ajo |
| 1-1/2 taza de avena | 1 taza de agua |
| 1-1/2 Cucharada de salsa soya o de salsa Worcest. | 1 cucharada de especias italiana |
| 1 cebolla pequeña, cortada o una cucharada de polvo de cebolla | 1 Cucharada de aceite de oliva |



Pase los garbanzos por la procesadora de comida hasta que la textura sea como la de la carne molida. Añada los ingredientes restantes (excepto el aceite) y déjelo sentado por unos 10-15 minutos para que absorba el agua. Caliente el aceite de oliva en el sartén; haga empanadas grandes o chiquitas y colóquelas en el sartén; aplástelas para que se formen como una hamburguesa. Cocine los dos lados hasta que estén bien dorados.

Sirve: 4-5 niños de prescolar o a 3 niños de escuela para un alternativo de carne para el almuerzo o la cena.

Fuente: 4 C's of Alameda County

Visítenos en el internet: www.cbridges.c

Twitter: @puentes_sc

Facebook: communitybridgessc

