

EXPLOREMOS LOS ALIMENTOS JUNTOS

Guía del Instructor



SHARE OUR STRENGTH'S
COOKING
MATTERS®

PUBLICADO EN MAYO DE 2012

Agradecimientos

Agosto de 2011

El programa *Cooking Matters*® de *Share Our Strength* se enorgullece de poner a disposición de educadores y cuidadores de educación infantil el manual *Exploreemos los Alimentos Juntos*.

Comenzamos a desarrollar este manual a principios de 2011 con el objetivo de darles a los adultos que trabajan con niños pequeños una serie de actividades sencillas que se pueden hacer en el salón de clase o en casa, para enseñarles conceptos básicos sobre la alimentación y una dieta sana. Todas las actividades de este manual han sido diseñadas para encajar dentro de los objetivos educativos curriculares de educación infantil.

Para asegurarnos de que las actividades funcionan, pusimos el manual en manos de maestros de educación infantil para probarlo. Nuestro especial agradecimiento a los siguientes colegas de la comunidad de *Head Start* por ofrecerse para probar este manual y por sus valiosos comentarios que guiaron su revisión:

- Saba Barkneh, R.D. y personal de *Higher Horizons Head Start*, Falls Church, Va.
- Jamie Bonczyk, M.A. y personal de *Partners in Community Action Inc*, Minneapolis, Minn.
- Colleen Breker, R.D., L.D. y personal de *Reach Up! Inc*, St. Cloud, Minn.
- Brenda Campos, Marta Chavez y personal de *SETA Head Start*, Sacramento, Calif.
- Joan Hansen, R.N. y personal de *Community Action Agency de Siouland Head Start*, Sioux City, Iowa
- Maureen Mason, M.S., R.D. y personal de *Maricopa County Head Start*, Mesa, Ariz.
- Anna Weigand, L.P.N. y personal de *SCCAP Head Start*, Bloomington, Ind.
- Christine Fisher Wright, R.D., L.D.N. de *Upper Shore Maryland WIC* y Lori Yarborough y personal de *Queen Anne's County Judy Center Partnership*

Igualmente, nuestro agradecimiento a Yasmina Vinci, Directora Ejecutiva, y Ed Condon, Director de Relaciones Afiliadas de *National Head Start Association* por su apoyo en el desarrollo de este proyecto.

Creemos que este manual proporciona una estructura educativa nutricional divertida y sencilla para los niños de temprana edad y esperamos que disfruten usándolo.

Con nuestro más sincero agradecimiento y el compromiso compartido de garantizarles a los niños el acceso a alimentos nutritivos para que aprendan, crezcan y prosperen.

El Personal Nacional de *Cooking Matters*

Sobre Share Our Strength® y Cooking Matters

Share Our Strength, una organización nacional sin ánimo de lucro, está acabando con el hambre infantil en Estados Unidos al poner a los niños en contacto con los alimentos nutritivos que necesitan para vivir vidas sanas y activas. Aunque no es la Campaña *No Kid Hungry*-un proyecto nacional para acabar con el hambre en Estados Unidos para el año 2015-*Share Our Strength* se asegura de que los niños que lo necesiten estén inscritos en programas federales de nutrición eficientes, invierte en organizaciones que luchan contra el hambre en las comunidades, les enseña a las familias a cocinar comidas sanas y económicas y crea relaciones públicas-privadas para acabar con el hambre infantil a nivel estatal y de ciudad. Visite Strength.org para participar.

El programa *Cooking Matters* de *Share Our Strength* les da a las familias que lo necesitan las destrezas, conocimientos y confianza en sí mismas para cocinar comidas sanas y económicas. Con la ayuda de voluntarios expertos en cocina y nutrición, los participantes aprenden a elegir ingredientes nutritivos y baratos y los preparan de forma que les den a sus familias el mayor valor nutritivo posible. *Cooking Matters* está patrocinado a nivel nacional por *ConAgra Foods® Foundation* y *Walmart*. Para más información, visite CookingMatters.org.

Tabla de contenidos Guía del Instructor

Introducción ¡Bienvenidos a <i>Exploreemos los Alimentos Juntos!</i>	I-iii
Cómo conectar las actividades con el desarrollo y la educación infantil	I-iv
Cocinar con niños.....	I-iv
Cómo usar el Manual <i>Exploreemos los Alimentos Juntos</i>	I-v
Actividades	1
Para identificar y probar los alimentos.....	2
La bolsa misteriosa de frutas y verduras	2
Sus verduras, a su manera.....	3
Identifiquen el alimento	4
Para comprar la comida	5
Frío y caliente en el supermercado.....	5
Para preparar la comida.....	6
Cocina imaginaria	6
Creen su propia cara de payaso de fruta	7
Creen su propio superhéroe vegetal.....	8
El origen de la comida	9
Juego del origen de la comida	9
¡Comemos de arriba y de abajo!	10
La cultura de los alimentos	12
Exploreemos las mesas por el mundo	12
Recetas	13
Cómo trabajar con los niños en la cocina de manera segura.....	14
Cómo cocinar con niños	15
Pudin de plátano en una bolsa.....	16
Lacitos de pasta con salsa de calabacita.....	17
Tostadas francesas de chocolate y fresa	18
Guacamole.....	19
Mini Pizzas.....	20
Panqués de avena y naranja.....	21
Quesadillas con plátano y mantequilla de maní.....	22
Barquitos de atún.....	23
Rollitos de verduras	24
Parfait de yogur.....	25

Tabla de contenidos Guía del Instructor

Imágenes para las actividades	27
Plantas y Partes de las Plantas	28
Vaca	29
Pollo.....	30
Queso.....	31
Yogur.....	31
Zanahoria	31
Tomate.....	31
Manzana	32
Huevos	32
Lechuga	32
Brócoli.....	32
Apio	33
Espinaca.....	33
Pierna de Pollo.....	33
Tortilla.....	33
Naranja.....	34
Pan	34
Leche.....	34
Durazno	34
Camote.....	35
Banana.....	35
Maíz	35
Sandía	35
Patata	36
Cebolla	36
Rábano	36
Ajo.....	36
Pan Tostado con Mermelada.....	37
Huevos Revueltos.....	37
Verduras al Vapor.....	37
Pasta Hervida	37
Arroz.....	38
Sándwich.....	38
Taco	38
Ensalada.....	38

Introducción

¡Bienvenidos a *Exploreemos los Alimentos Juntos!*

Como educador o como padre o madre, juega un papel fundamental en ayudar a los niños a recibir la alimentación que necesitan para crecer y desarrollarse. Al trabajar con los niños con actividades relacionadas con la comida, puede inculcarles hábitos alimenticios sanos que mantendrán de por vida.

Las actividades de este libro están diseñadas para ayudarle a enseñarles a los niños sobre los alimentos y sobre una alimentación sana. Use estos consejos para que las actividades sean un éxito con su grupo:

- 1. Deje que los niños exploren.** Los niños son exploradores natos que hacen preguntas constantemente y aprenden sobre el mundo que los rodea. Enséñeles alimentación usando los sentidos: tacto, olfato, gusto, vista y oído. Deje que toquen los alimentos, que los mezclen, los preparen, los huelan y los prueben. Enséñeles a describir los alimentos pidiéndoles que hablen del color, la forma y la textura.
- 2. Prepare actividades sencillas antes de pasar a las más complicadas.** A los niños, como a los adultos, les gusta tener éxito. Para que lo tengan, organice actividades sencillas para pasar después a otras más complicadas. Por ejemplo, pídale que primero describan los alimentos y que aprendan cómo se llaman. Después, pueden organizarlos en grupos y aprender de dónde vienen.
- 3. Comience con información que los niños ya saben.** Al empezar un tema nuevo sobre la comida y la alimentación, conéctelo con algo que los niños ya saben. Por ejemplo, la mayoría de los niños habrá visto a sus padres ponerle gasolina al carro. Explíqueles que, igual que los carros necesitan gasolina para andar, la comida “hace que los niños anden”; les ayuda a crecer y a jugar.
- 4. Use materiales que tenga a mano.** Cada actividad del libro tiene una lista de materiales, algunos de los cuales están incluidos en el libro (páginas 27–38). Si no tiene los otros materiales de la lista, no deje que eso le impida hacer la actividad. Piense en qué pequeños cambios puede hacer para completar la actividad o considere otros materiales que puede usar para que funcione con el grupo.
- 5. Repita estas actividades a menudo.** Estas actividades han sido diseñadas para que se usen una y otra vez, para que los niños practiquen estas nuevas técnicas y conocimientos. Para mantener su interés, incorpore alimentos nuevos en las actividades, elija imágenes de alimentos más difíciles o decida cuántas culturas pueden “visitar” en la mesa.

Esperamos que disfrute usando estas actividades para enseñarles a los niños sobre la comida y una alimentación sana. ¡Gracias por dar este paso para darles a los niños un comienzo sano en la vida!

Hay muchas actividades e ideas para descargar e imprimir gratis en el Internet:

Imágenes de alimentos:

<http://cookingmatters.org/what-we-do/exploring-food-together>

<http://www.pachd.com/free-images/food-images.html>

<http://www.ars.usda.gov/is/graphics/photos>

Actividades de Alimentos y Comidas:

<http://www.fns.usda.gov/tn/Resources/nutritioncount.html>

<http://www.fns.usda.gov/tn/Resources/growit.html>

<http://kidshealth.org/classroom>

Cómo conectar las actividades con el desarrollo y la educación infantil

Las actividades en las que los niños trabajan con los alimentos les dan la oportunidad de aprender no sólo sobre la comida y la nutrición, ya que todas las actividades de este libro incluyen objetivos educativos, objetivos de desarrollo y educación infantil y una lista de lecturas recomendadas. Esto nos permite ver las diferentes formas en que educar a los niños sobre la alimentación nos pueden ayudar con otros objetivos de desarrollo infantil.

Objetivos de educación nutricional

Los niños pequeños no necesitan datos complejos y científicos sobre la comida, sino que comen determinados alimentos porque les gustan. Probar alimentos varias veces (sobre todo con amigos y ciertos adultos) les ayuda a aprender a apreciar una mayor variedad de alimentos sanos. Para imitar la manera en que los niños aprenden sobre la comida, los objetivos educativos nutricionales que acompañan a cada actividad son sencillos y están relacionados con conceptos alimenticios básicos.

Muchas organizaciones y departamentos de estado de salud o educación han desarrollado una lista de conocimientos de nutrición para los niños. Nuestros objetivos de aprendizaje proceden de *"Nutrition Education Competencies for Preschool Children"* (Conocimientos Educativos Nutricionales para la Educación Preescolar), *Center for Nutrition in Schools* (Centro para la Nutrición en las Escuelas), Departamento de Nutrición, Universidad de California, Davis, septiembre de 2009.

Objetivos de desarrollo y educación infantil

El desarrollo del lenguaje, las matemáticas, la capacidad de razonamiento, las habilidades sociales y el desarrollo motor están claramente incluidos en las actividades de este libro (ej.: probar la comida, "ir de compras" y "cocinar"). Los objetivos de desarrollo que se incluyen en cada actividad se basan en *"Head Start Child Development and Early Learning Framework"* (Marco de Aprendizaje y Desarrollo Infantil) del Departamento de Servicios Humanos de los Estados Unidos, Oficina de *Head Start*. Asimismo, las actividades encajan en otros marcos curriculares como *The Creative Curriculum*® y *HighScope Curriculum*.

Lecturas recomendadas

Todas las actividades incluyen una lista de lecturas recomendadas, elegidas para encajar en el tema de cada actividad. Muchos instructores y padres encuentran útil comenzar cada actividad con una historia y una conversación breve. Recuerde que estas lecturas son sólo sugerencias y puede que encuentre muchos otros libros para acompañar estas actividades en el salón de clase, la biblioteca o en la librería.

Cocinar con niños

Una muy buena forma de conseguir que los niños prueben y les gusten alimentos nuevos es involucrarlos directamente en su preparación. Los conocimientos básicos de cocina también les ayudan a desarrollar sus habilidades motoras y sociales al compartir, turnarse y crear un producto con la ayuda de todos. ¡Además de las actividades del libro, hemos incluido algunas recetas sencillas que a los niños les encantará preparar tanto como comer! Esperamos que decida involucrarlos en la preparación de la comida como una forma más de inculcarles los conceptos que aprenden con las actividades.

Al trabajar con los niños en la cocina, es importante mantener una actitud positiva y tener en cuenta los siguientes consejos:

Disfrute al verlos aprender. Cocinar les permite experimentar, cuestionar cosas nuevas, seguir una secuencia de eventos y comenzar a crear conceptos básicos. Disfrute con su entusiasmo y agradézcales su ayuda.

Organice bien el tiempo. Cocinar con niños puede llevar más tiempo, así que piense en maneras de organizar el tiempo. Por ejemplo, haga las cosas que sólo un adulto puede hacer el día anterior, y deje que los niños le ayuden con los últimos pasos al día siguiente.

No se preocupe si lo ensucian todo. Al empezar, es normal que haya desorden. Con el tiempo, creará un sistema y verá qué cosas pueden hacer bien los niños. ¡También le pueden ayudar a limpiar!

En las páginas 14–15 encontrará más consejos para trabajar con niños en la cocina de forma segura y para asignarles tareas apropiadas para cada edad. Todas las recetas incluyen además información del *Child and Adult Care Food Program (CACFP)* para ayudarle si decide usar estas recetas como comidas o botanas reemborsables.

Cómo usar el Manual *Exploreemos los Alimentos Juntos*

¡Cómo convertir 10 Actividades y 10 Recetas en un Programa Educativo Nutricional para todo el Año!

Las actividades de *Exploreemos los Alimentos Juntos* no están diseñadas para hacerse sólo una vez. Al repetir las actividades varias veces con los niños, les permite mejorar sus conocimientos y habilidades y les expone a muchos alimentos nuevos. También se ahorrará un tiempo valioso de planificación y de clase — ya que tanto usted como los niños se acostumbrarán a la dinámica de las actividades al hacerlas más a menudo. Pruebe estos consejos para cambiar ligeramente las actividades para que parezcan nuevas y sean divertidas siempre:

- **Varíe los alimentos.** Cada vez que haga la actividad, use alimentos diferentes para repasar otros conceptos que los niños estén aprendiendo (ej. alimentos para repasar los colores, las estaciones del año, las culturas, las formas u otros conceptos que les esté enseñando).
- **Deles a los niños tareas más difíciles.** Por ejemplo, pueden empezar a aprender qué alimentos proceden de plantas y cuáles de animales. Una vez lo hayan aprendido, pueden organizar los alimentos según la parte de la planta o los tipos de animales de los que proceden. Para las actividades que requieren habilidades motoras, puede cambiarlas usando movimientos cada vez más difíciles.
- **Cambie el lugar donde ocurre la actividad.** Por ejemplo, cree diferentes tipos de “mercados” en el salón de clase, recoleque las mesas cuando estudien las horas de comer de cada cultura (para reflejar cómo se hace en esa cultura), o, si tienen un huerto, traslade algunas de las actividades al exterior.

¡Con este enfoque puede usar una actividad nutricional distinta cada día! ¿Necesita más ideas? A continuación le vamos a mostrar algunos ejemplos de cómo cambiar casi infinitas veces dos de las actividades del libro. ¡Sea creativo y disfrute de todas estas opciones para ayudar a los niños a aprender más sobre los alimentos y a ampliar su paladar!

Frío y caliente en el supermercado

Comience haciendo esta actividad en el supermercado y, las próximas veces, pruebe a incorporar estos cambios:

- Lleve a los niños al mercado de agricultores. Averigüe qué productos están de temporada para que pueda preparar las fotos de los alimentos apropiados.
- Lleve a los niños a un supermercado étnico. Use fotos de alimentos de revistas o del Internet.
- Cree un “mercado” en el salón de clase. Traiga paquetes de comida o modelos de alimentos que estén de temporada, alimentos que se comen en otras culturas o alimentos que sean del mismo color (uno que los niños estén aprendiendo).
- Sin cambiar los alimentos de los estantes del “mercado” elija las tarjetas de alimentos necesarias para conectarlas con otros conceptos que los niños estén aprendiendo como su origen, forma, tamaño, temporadas y colores. ¡Hay al menos 20 maneras de repetir la actividad del supermercado sólo en esta lista!

Creen su propio superhéroe vegetal

Comience con un Superhéroe Vegetal de muchas verduras de diversas formas y colores. Cuando vuelva a hacer esta actividad, pruebe estos cambios:

- Cuando estudien los colores, hagan el Superhéroe con verduras de un sólo color: verde, anaranjado/amarillo, rojo, azul/morado o blanco.
- Cuando estudien el origen de los alimentos o “arriba y abajo” (ver las páginas 9–11), hagan un Superhéroe con raíces sólo — ¡o con brotes!
- Hagan el Superhéroe con las verduras que estén listas para recolectar en el huerto de la escuela.
- Hagan el Superhéroe con verduras que se usan en otras culturas. Por ejemplo, si los niños están estudiando la India, usen chayotes, zanahorias, coliflor, pepino, cilantro, verdolagas, espinacas, menta, tomates y guisantes.
- A medida que los niños progresen con el manejo de los alimentos — lavándose las manos, lavando las verduras y frutas y cortando con cuchillos apropiados para ellos — deje que participen también en la preparación de la actividad.
- En lugar de Superhéroes, piense en otra forma de crear con las verduras (ej. animales) y deje que los niños le digan qué van a crear (ej. un perro, un gato, conejos).

ACTIVIDADES

Para identificar y probar los alimentos.....2

La bolsa misteriosa de frutas y verduras..... 2

Sus verduras, a su manera..... 3

Identifiquen el alimento..... 4

Para comprar la comida5

Frío y caliente en el supermercado..... 5

Para preparar la comida.....6

Cocina imaginaria..... 6

Creen su propia cara de payaso de fruta..... 7

Creen su propio superhéroe vegetal..... 8

El origen de la comida.....9

Juego del origen de la comida..... 9

¡Comemos de arriba y de abajo!..... 10

La cultura de los alimentos.....12

Exploreemos las mesas por el mundo..... 12

La bolsa misteriosa de frutas y verduras

Objetivos educativos nutricionales

Los niños:

- Identificarán los alimentos y describirán sus características
- Reconocerán que las plantas tienen diferentes partes que podemos comer (avanzado)

Objetivos de educación y desarrollo infantil

Los niños:

- Observarán, describirán y hablarán de cosas vivas y procesos naturales
- Clasificarán, compararán y contrastarán objetos, eventos y experiencias

Materiales

- Una bolsa de papel marrón
- Varias frutas y verduras diferentes

Antes de la actividad

1. Meta una fruta o verdura en la bolsa.

Con los niños

1. Explique que lo que hay en la bolsa es un misterio.
2. Deje que uno de los niños meta la mano en la bolsa y pídale que describa el alimento con el tacto. Hágale preguntas para describirlo, como "¿es duro o blando?" O "¿es redondo como una pelota?" Mientras el niño lo describe, haga que otro niño adivine qué es.
3. Deles a todos los niños la oportunidad de tocar y describir el alimento.
4. Después de que todos los niños lo hayan tocado, diga "¡Misterio resuelto!" y sáquelo de la bolsa. Deje que los niños digan cómo se llama el alimento y después pregúnteles cosas sencillas como:
 - ¿Lo han comido alguna vez?
 - Si lo comieron, ¿a qué sabe?
 - Si no lo probaron nunca, ¿les gustaría probarlo alguna vez?
5. Si hay tiempo, repita la actividad con otros alimentos. También puede terminar la actividad probando los alimentos.



Lecturas recomendadas:

- *El Festín de los Animales*, de Bruce Goldstone
- *Cool as a Cucumber*, de Sally Smallwood
- *Eating the Alphabet*, de Lois Ehlert
- *Food for Thought*, de Joost Elffers y Saxon Freyemann
- *A Fruit Is a Suitcase for Seeds*, de Jean Richards
- *Sweet as a Strawberry*, de Sally Smallwood

Sus verduras, a su manera

Objetivos educativos nutricionales

Los niños:

- Estarán dispuestos a probar alimentos nuevos
- Serán capaces de decir por qué les gustan ciertos alimentos
- Reconocerán normas básicas de seguridad en la cocina

Objetivos de educación y desarrollo infantil

Los niños:

- Comerán una variedad de alimentos nutritivos
- Desarrollarán la coordinación de la vista y el tacto para usar utensilios de cocina comunes como jarras para verter líquidos o cubiertos para comer, pelar y cortar
- Aprenderán a clasificar, comparar y contrastar objetos, eventos y experiencias
- Identificarán características personales, preferencias, pensamientos y sentimientos

Materiales

- 2 zanahorias medianas por niño
- Una cazuela grande
- Un cucharón grande para servir
- Un colador
- 5 tazones pequeños
- 5 ramilletes de hierbas frescas de diferentes tipos (ej. albahaca, eneldo, salvia, cilantro, menta, orégano, romero, perejil, etc.)
- 5 tarjetas
- 1–2 cucharadas de mantequilla o aceite de canola
- Calcomanías
- Un plato, una servilleta y cubiertos para cada niño

Antes de la actividad

1. Escriba los nombres de las hierbas elegidas para la actividad en las tarjetas.
2. Ponga agua a hervir en la cazuela.
3. Lave y corte las zanahorias en palitos. Cuando hierva el agua, eche los palitos de zanahoria y cocínelos hasta que estén blandos, unos 7–10 minutos.
4. Cuando las zanahorias estén listas, quite el agua con el colador. Écheles un poco de mantequilla o aceite y un poco de sal a las zanahorias en la cazuela y deles vueltas con una cuchara para cubrirlo todo bien.

Con los niños

1. Haga que se laven las manos para prepararse.
2. Deles unos ramitos de cada hierba y ayúdeles a separar las hojas del tallo y a partir o cortar las hojas con un cuchillo de mesa o uno de plástico. Es importante que no mezclen las hierbas.
3. Pongan cada hierba cortada en un tazón y, delante de cada tazón, ponga la tarjeta con el nombre de la hierba que contiene.
4. Distribuya las zanahorias en los tazones dejando unas pocas aparte para que los niños puedan comerlas con sus hierbas favoritas al final. Mézclenlas bien para que las hierbas cubran bien las zanahorias.
5. Dígalas que prueben las zanahorias y que indiquen cuál es su sabor favorito, poniendo una calcomanía en la tarjeta del tazón que más les guste.
6. Deles más zanahorias con los sabores con más calcomanías y felicítelos por probar tantos sabores nuevos. Dígalas que en el futuro les pondrá otra vez su sabor favorito en una comida o una botana.

CONSEJOS:

- Puede usar también otras verduras como brócoli, calabacita, elote, paltos u otro tipo de frijol o tomates.
- Use una cucharada de hierbas frescas cortadas por cada 2 tazas de zanahorias.
- Si usa hierbas secas, ponga sólo 1 cucharada pequeña por cada 2 tazas de zanahorias y añada las hierbas directamente a la cazuela con la mantequilla para que se reblandezcan ligeramente antes de servir.
- Dependiendo de la edad de los niños, puede separar las hojas de los tallos y cortarlas antes de comenzar la actividad. En este caso, deje que los niños huelan y toquen las hierbas antes de empezar.



Lecturas recomendadas:

- *I Will Never, Not Ever Eat a Tomato*, de Lauren Child
- *Little Pea*, de Amy Krouse Rosenthal

Identifiquen el alimento

Objetivos educativos nutricionales

Los niños:

- Estarán dispuestos a probar alimentos nuevos
- Serán capaces de decir por qué les gustan ciertos alimentos
- Reconocerán normas básicas de seguridad en la cocina

Objetivos de educación y desarrollo infantil

Los niños:

- Comerán una variedad de alimentos nutritivos
- Identificarán características personales, preferencias, pensamientos y sentimientos
- Aprenderán a clasificar, comparar y contrastar objetos, eventos y experiencias

Materiales

- 3–5 alimentos que les resulten familiares a los niños por su sabor o apariencia—frutas, verduras y granos integrales sólo
- Aderezos (como yogur bajo en grasa, humus, etc.) (opcional)
- Tazones para los aderezos
- Platos, 1 por niño
- Cucharas para servir, una por tazón
- Tarjetas, 1 por alimento
- Calcomanías pequeñas



Lecturas recomendadas:

- *El Festín de los Animales*, de Bruce Goldstone
- *Cool as a Cucumber*, de Sally Smallwood
- *Eating the Alphabet*, de Lois Ehlert
- *Food for Thought*, de Joost Efferts y Saxon Freymann
- *A Fruit Is a Suitcase for Seeds*, de Jean Richards
- *Sweet as a Strawberry*, de Sally Smallwood

Antes de la actividad

1. Compre 3-5 frutas, verduras y productos integrales que les puedan resultar familiares a los niños (ej. calabazas, mango, durazno o pan pita integral)
2. Corte cada alimento en porciones pequeñas y ponga un poco en cada plato.
3. Deje al menos una pieza de cada alimento sin cortar para que los niños vean cómo era antes de cortarla y ponga una tarjeta delante de cada pieza.
4. Si va a usar aderezos, póngalos en los tazones y ponga una cuchara en cada tazón.

Con los niños

1. Dele un plato con comida a cada niño y dígales que no coman hasta que se les avise.
2. Muéstreles uno de los alimentos enteros y pregúnteles si saben cómo se llama, ayudándolos si fuera necesario.
3. Pídales que describan el color y la forma del alimento, deje que lo toquen y que después describan la textura.
4. Indíqueles cuál es el mismo alimento cortado que tienen en el plato. Mientras lo comen, dígales que describan cómo sabe y si les gusta y, si tiene aderezos, ofrézcales un poco para untar.
5. Repita este mismo proceso con cada uno de los alimentos. Cuando los hayan probado todos, dele una calcomanía a cada niño y dígales que la peguen en la tarjeta con el alimento que más les ha gustado hoy.
6. Pregúnteles por qué les ha gustado más un alimento que otro y cuáles no habían probado antes. Explíqueles que no a todos nos gustan todos los alimentos, pero que es bueno probarlos—¡nunca saben lo que les va a gustar! Dígales también que a veces es necesario probar algo más de una vez para acostumbrarse al sabor y decidir si les gusta. También, los gustos de la gente cambian con el tiempo y puede que el año próximo les guste un alimento que hoy no les gustó. Recuérdeles que es necesario comer una variedad de alimentos sanos para asegurarnos de que nuestros cuerpos reciben los nutrientes que necesitamos para crecer fuertes y sanos.

CONSEJOS:

- Puede usar el alimento favorito de los niños en otra actividad o en una comida o botana.
- Pruebe a hervir ligeramente las verduras al vapor, por ejemplo la berenjena, que puede saber amarga cuando está cruda.
- Haga que los niños prueben los alimentos sin los aderezos para que los saboreen primero.
- Dígales que den tantos detalles como puedan al describir cada una de las frutas y verduras. Hágales preguntas como: “¿Sabe dulce o salado?” “¿Dirían que la piel es suave o rugosa?” “¿Es blanda o crujiente al morderla?”

Frío y caliente en el supermercado

Objetivos educativos nutricionales

Los niños:

- Identificarán los alimentos y describirán sus características
- Reconocerán que las plantas tienen diferentes partes que podemos comer (avanzado)

Objetivos de educación y desarrollo infantil

Los niños:

- Seguirán normas básicas, rutinas e instrucciones
- Aprenderán a clasificar, comparar y contrastar objetos, eventos y experiencias
- Demostrarán una independencia apropiada para su edad en una variedad de actividades, rutinas y tareas

Materiales

- Calcomanías
- Tarjetas con imágenes de cada uno de los 8 alimentos elegidos para esta actividad

Antes de la actividad

1. Dependiendo de la estación del año y de dónde hagan la actividad (ej. el supermercado, el huerto, el mercado de los agricultores, un “mercado” de mentira en la clase), elija 8 alimentos vegetales y animales sanos que los niños van a buscar.
2. Cree tarjetas con imágenes para cada uno de los 8 alimentos o fotocopie las imágenes en las páginas 31–36.

Con los niños

1. Muéstrelas a los niños las 8 tarjetas con los artículos que tienen que encontrar. Repáseles una vez más y describa las características más importantes (ej. si tiene hojas puntiagudas, si es una fruta roja brillante, etc).
2. Camine con los niños por el supermercado buscando los 8 artículos diciéndoles si están cerca (“caliente”) o lejos (“frío”).
3. Según vayan encontrando los alimentos, póngales una calcomanía en la camiseta y hágales preguntas como éstas:
 - ¿Han probado alguna vez este alimento? ¿Cómo estaba cocinado?
 - ¿Qué les gusta de este alimento?
 - ¿De dónde viene (planta o animal)?
4. Hábleles de sus planes de servir esos productos en el futuro y de cómo va a cocinarlos o, si tiene tiempo, termine la actividad probando 1 ó 2 de los alimentos que encontraron en el supermercado.

CONSEJOS:

- Si no encuentra las imágenes que necesita en las páginas 31–36, beje e imprima fotos gratis del Internet (página I-iii). También puede hacer que los niños saquen imágenes de revistas antes de hacer la actividad.
- Plastifique las imágenes para volver a usarlas en el futuro.
- Elija frutas y verduras que los niños han dicho que querían probar en otras conversaciones o actividades (como por ejemplo en **La Bolsa Misteriosa de Frutas y Verduras** en la página 2).
- Comparta esta actividad con los padres y anímelos a jugar juegos como éste con sus hijos cuando vayan al supermercado. Esto les ayudará a mantener a los niños ocupados y centrados en las comidas sanas que sus padres van a comprar.



Lecturas recomendadas:

- *Good Food*, de DeMar Reggier
- *Llama Llama Mad at Mama*, de Anna Dewdney
- *Día de Mercado*, de Lois Ehlert

Cocina imaginaria

Objetivos educativos nutricionales

Los niños:

- Reconocerán normas básicas de seguridad en la cocina
- Identificarán los alimentos en una receta sencilla
- Prepararán comidas sencillas con la ayuda de un adulto

Objetivos de educación y desarrollo infantil

Los niños:

- Entenderán la importancia de las rutinas y normas de salud y seguridad
- Manipularán utensilios de escritura, dibujo y arte
- Demostrarán una independencia apropiada para su edad en una variedad de actividades, rutinas y tareas
- Reconocerán relaciones de causa y efecto
- Participarán en simulaciones y harán diferentes papeles
- Usarán garabatos, formas, dibujos y letras para representar objetos, historias, experiencias o ideas
- Describirán y harán predicciones, darán explicaciones y harán generalizaciones basadas en experiencias pasadas

Materiales

- Fotos o dibujos de comidas fáciles de preparar como pan tostado con mermelada, huevos revueltos, verduras al vapor como guisantes, brócoli, pasta hervida, arroz, etc.

Con los niños

1. Muéstreles una imagen de una comida fácil de preparar (páginas 37–38).
2. Pídeles que le digan qué ven y que describan los pasos necesarios para cocinarlo. En cada paso pregúnteles si lo pueden hacer solos o si deberían pedirle ayuda a un adulto. Por ejemplo, los pasos que usen para tostar el pan podrían ser:
 - a. Lavarme bien las manos.
 - b. Abrir la bolsa de pan y sacar una rebanada.
 - c. Enchufar la tostadora.
 - d. Poner la rebanada de pan en la tostadora y bajar la palanca.
 - e. Esperar a que salte el pan, indicando que está listo.
 - f. Sacar el pan caliente de la tostadora con unas pinzas o una agarradera y ponerlo en un plato.
 - g. Echar mermelada en el pan.
 - h. ¡Morder y disfrutar!
3. Una vez que hayan identificado todos los pasos y hayan decidido los papeles, representen el proceso juntos haciendo teatro.
4. Repita esta actividad con otras comidas fáciles de preparar si hay tiempo.
5. Pruebe a ir a la cocina y deje que los niños preparen algunas de estas comidas sencillas siguiendo los pasos de los que acaban de hablar juntos.

CONSEJOS:

- Si no encuentra las imágenes que necesita en las páginas 37–38, baje e imprima fotos gratis del Internet (página I-iii). También puede hacer que los niños saquen imágenes de revistas antes de hacer la actividad.
- Plastifique las imágenes para volver a usarlas en el futuro.
- Dependiendo de la edad de los niños, pruebe a dibujar cada uno de los pasos del proceso de preparación de la comida en tarjetas. Pregúnteles a los niños qué orden quieren seguir en lugar de hacer la actividad oralmente.



Lecturas recomendadas:

- *Cook It!*, de Georgie Birkett
- *Cook-A-Doodle-Do!*, de Janet Stevens y Susan Stevens Crummel
- *Soup Day*, de Melissa Iwai

Creen su propia cara de payaso de fruta

Objetivos educativos nutricionales

Los niños:

- Reconocerán normas básicas de seguridad en la cocina
- Identificarán los alimentos en una receta sencilla
- Prepararán comidas sencillas con la ayuda de un adulto

Objetivos de educación y desarrollo infantil

Los niños:

- Comerán una variedad de alimentos nutritivos
- Identificarán características personales, preferencias, pensamientos y sentimientos
- Demostrarán una independencia apropiada para su edad en una variedad de actividades, rutinas y tareas
- Representarán personas, lugares o cosas por medio de dibujos, movimiento y objetos tridimensionales
- Mantendrán conversaciones con sus compañeros y con adultos

Materiales

- Platos de papel, 1 por niño
- Una variedad de fruta fresca, como piña, arándanos, bananas, kiwi, fresas, naranjas, melón y pasas
- Tazones pequeños
- Yogur bajo en grasa, para usar como aderezo
- Cucharas para servir

Antes de la actividad

1. Lave y corte la fruta en pedazos.
2. Haga su propia Cara de Payaso como ejemplo para la clase.
3. Vierta el yogur en tazones pequeños para compartir y ponga una cuchara en cada tazón.



Con los niños

1. Ponga las frutas cortadas y los otros materiales en la mesa para que puedan alcanzarlos.
2. Dígalos a los niños que usen tantas frutas como puedan para crear su propia Cara de Payaso.
3. Cuando acaben, dígalos que presenten sus caras a la clase y hágalos preguntas como estas:
 - ¿De qué colores y formas son las frutas que eligieron? ¿Saben cómo se llaman?
 - ¿Cuáles de las frutas de la cara tienen más ganas de comer?
 - ¿Cuáles de las frutas de la cara no han probado nunca?
 - ¿Por qué es bueno comerse la Cara De Payaso De Fruta?
4. Pase el aderezo de yogur y anime a los niños a comerse y disfrutar de sus creaciones.

CONSEJO:

- Para reducir gastos, use frutas de temporada o que estén de oferta.



Lecturas recomendadas:

- *Cook It!*, de Georgie Birkett
- *Cook-A-Doodle-Do!*, de Janet Stevens y Susan Stevens Crummel
- *Soup Day*, de Melissa Iwai

Creen su propio superhéroe vegetal

Objetivos educativos nutricionales

Los niños:

- Reconocerán normas básicas de seguridad en la cocina
- Identificarán los alimentos en una receta sencilla
- Prepararán comidas sencillas con la ayuda de un adulto

Objetivos de educación y desarrollo infantil

Los niños:

- Comerán una variedad de alimentos nutritivos
- Identificarán características personales, preferencias, pensamientos y sentimientos
- Demostrarán una independencia apropiada para su edad en una variedad de actividades, rutinas y tareas
- Representarán personas, lugares o cosas por medio de dibujos, movimiento y objetos tridimensionales
- Mantendrán conversaciones con sus compañeros y con adultos

Materiales

- Platos de papel, 1 por niño
- Una variedad de verduras lavadas (ej. 1 cabeza de brócoli, 2 calabacitas, 1 lata pequeña de maíz, 1 lata pequeña de olivas cortadas, 2 pimientos rojos, 1 manojo de apio y 3-4 zanahorias)
- Tazones pequeños
- Humus, aderezo *ranch* bajo en grasa u otros aderezos para untar las verduras
- Cucharas para servir

Antes de la actividad

1. Lave y corte el brócoli en cogollitos pequeños, las calabacitas en rodajas redondas, los pimientos rojos en tiras finas y después por la mitad, el apio en palitos de unos 3 cm y las zanahorias en tiras de unos 5 cm.
2. Escurra el maíz y las olivas.
3. Haga tu propio Superhéroe Vegetal como ejemplo para los niños.
4. Vierta los aderezos en tazones pequeños para compartir y ponga una cuchara en cada tazón.



Con los niños

1. Ponga las verduras cortadas y los otros materiales en la mesa para que puedan alcanzarlos.
2. Dígales que usen tantas verduras como puedan para crear su propio Superhéroe Vegetal y que se inventen un nombre para su Superhéroe.
3. Cuando acaben, pídeles que presenten sus superhéroes a la clase y hágalas preguntas como estas:
 - ¿Cómo se llama el superhéroe? ¿Cuáles son sus superpoderes?
 - ¿De qué colores y formas son las verduras que eligieron? ¿Saben cómo se llaman?
 - ¿Por qué eligieron esas verduras?
 - ¿Cuáles de las verduras del superhéroe han probado antes? ¿Les gustaron?
 - ¿Va a ser la primera vez que prueban algunas de estas verduras? ¿Cuáles?
4. Pase los aderezos y anime a los niños a comerse y disfrutar de sus Superhéroes Vegetales.

CONSEJOS:

- Para reducir gastos, use verduras de temporada o que estén de oferta.
- Si trabaja con niños pequeños, evite el apio y use en su lugar palitos de pepino.

Lecturas recomendadas:

- *Cook It!*, de Georgie Birkett
- *Cook-A-Doodle-Do!*, de Janet Stevens y Susan Stevens Crummel
- *Soup Day*, de Melissa Iwai

Juego del origen de la comida

Objetivos educativos nutricionales

Los niños:

- Identificarán los alimentos y describirán sus características
- Identificarán los alimentos como procedentes de plantas o animales
- Reconocerán que los alimentos se pueden dividir en grupos y tendrán una idea básica de cuáles son esos grupos
- Identificarán a los miembros de la comunidad (granjeros, camioneros, obreros, panaderos y miembros de la familia) que nos proporcionan la comida
- Reconocerán que las plantas tienen diferentes partes que podemos comer (avanzado)

Objetivos de educación y desarrollo infantil

Los niños:

- Comerán una variedad de alimentos nutritivos
- Aprenderán a clasificar, comparar y contrastar objetos, eventos y experiencias
- Distinguirán los alimentos dentro de una escala de más a menos sanos
- Desarrollarán habilidades motoras y equilibrio para una variedad de actividades físicas
- Aprenderán a observar, describir y hablar de cosas vivas y procesos naturales
- Reconocerán una variedad de profesiones y el trabajo que está asociado con éstas

Materiales

- Paquetes vacíos de productos animales o vegetales (ej. un cartón de leche, un cartón de huevos)
- Imágenes de alimentos vegetales o animales (ej. queso, yogur, zanahorias, tomates)
- Imágenes de una vaca, un pollo y plantas
- Un estéreo y música (opcionales)

Antes de la actividad

1. Distribuya las imágenes de una vaca, un pollo y una planta (usando las imágenes de las páginas 28–30) por el salón de clase y ponga el resto de los materiales en una mesa o en otro lugar alrededor del cual los niños puedan reunirse.

Con los niños

1. Explique que, cuando comience la música, los niños trabajarán juntos para decidir de dónde procede cada alimento (vaca, pollo o planta). Después, pondrán las imágenes o los paquetes al lado de la imagen correcta.
2. Apague la música cuando los niños hayan colocado todas las fotos y paquetes. Comente sus elecciones y corrija con tacto los artículos mal colocados. Hable con ellos de manera sencilla sobre el origen de los alimentos usando estas preguntas:
 - ¿Han visto alguna vez algún alimento creciendo en una planta? ¿Han recolectado frutas o verduras frescas directamente de las plantas? ¿Dónde? Explique que los alimentos pueden crecer en los árboles, en arbustos o bajo tierra.
 - ¿Han visto alguna vez una vaca o un pollo? ¿Dónde se encuentran normalmente? ¿Qué otros alimentos obtenemos de estos animales?
3. Amplíe esta actividad con una excursión al mercado de los agricultores, a una granja local o al supermercado. Enséñeles a los niños cómo encontrar y elegir alimentos vegetales o animales en cada lugar. También podría plantar un huerto o una jardinera en la ventana para enseñarles a cultivar verduras.

CONSEJOS:

- Use sólo paquetes vacíos de comida para que los niños no le pidan permiso para comer o beber durante la actividad.
- Si hay tiempo suficiente, termine la actividad probando algunos alimentos, usando una o dos de las comidas de las tarjetas.
- Si no encuentra las imágenes que necesita en las páginas 28–36, baje e imprima fotos gratis del Internet (página I-iii). También puede hacer que los niños saquen imágenes de revistas antes de hacer la actividad.
- Plastifique las imágenes para volver a usarlas en el futuro.



Lecturas recomendadas:

- *All Our Fruits and Vegetables*, de Roberta Duyff y Patricia C. McKissack
- *Bread Comes to Life: A Garden of Wheat and a Loaf to Eat*, de George Levenson y Shmuel Thaler
- *Extra Cheese, Please!: Mozzarella's Journey from Cow to Pizza*, de Cris Peterson y Alvis Upitis
- *First the Egg*, de Laura Vaccaro Seeger
- *Milk: From Cow to Carton*, de Alikei
- *Pumpkin Circle, The Story of a Garden*, de George Levenson
- *Tillie Lays an Egg*, de Terry Golson y Ben Fink

¡Comemos de arriba y de abajo!

Objetivos educativos nutricionales

Los niños:

- Identificarán los alimentos y describirán sus características
- Reconocerán que las plantas tienen diferentes partes que podemos comer
- Estarán dispuestos a probar alimentos nuevos

Objetivos de educación y desarrollo infantil

Los niños:

- Comerán una variedad de alimentos nutritivos
- Seguirán normas básicas, rutinas e instrucciones
- Observarán, describirán y hablarán de cosas vivas y procesos naturales
- Aprenderán a clasificar, comparar y contrastar objetos, eventos y experiencias
- Desarrollarán habilidades motoras y equilibrio para una variedad de actividades físicas

Materiales

- Varias tarjetas con imágenes de alimentos de diferentes partes de las plantas
- El libro *Tops & Bottoms*, de Janet Stevens u otro libro de la lista de Lecturas Recomendadas
- Para el póster de *Arriba y Abajo*: papel continuo y cinta adhesiva
- Para el juego de movimiento de *Arriba y Abajo*: materiales para demarcar dos aéreas en el patio de recreo

Lecturas recomendadas:

- *Eating the Alphabet*, de Lois Ehlerts
- *Oliver's Vegetables*, de Vivian French
- *Tops & Bottoms*, de Janet Stevens

Antes de la actividad

1. Lea las instrucciones de la sección "Con los niños" más abajo y elija qué actividad quiere hacer con la clase: "el Póster de Arriba y Abajo", "Arriba y Abajo, Cabezas y Pies" o "el Juego de Movimiento de Arriba y Abajo".
2. Bien cree tarjetas con imágenes de alimentos de diferentes partes de las plantas o fotocopie las imágenes en las páginas 31–36. Asegúrese de que tiene más o menos el mismo número de alimentos que proceden de partes de la planta que crecen sobre tierra (ej. flores, tallos, hojas, semillas) que bajo tierra (ej. raíces). El número de tarjetas necesarias dependerá de la actividad que elija y de la capacidad de atención de los niños del grupo.
3. Para el póster de Arriba y Abajo, pegue un trozo grande de papel continuo en la pared o tablón de anuncios y dibuje una línea horizontal para indicar la superficie de la tierra. Pegue un trozo de cinta adhesiva en la parte superior de cada tarjeta.
4. Para el Juego de Movimiento de Arriba y Abajo, decida cómo quiere demarcar el área de "sobre tierra" y el de "bajo tierra" (ej. divida el área con cinta industrial, conos, esterillas no deslizantes o porterías portátiles).

Con los niños

1. Si tiene una copia, léales el libro *Tops & Bottoms*. Si no tiene una copia, puede leerles otro de los libros recomendados. Antes de comenzar la actividad, asegúrese de que los niños entienden que los alimentos proceden de diferentes partes de las plantas y que algunas partes de las plantas crecen sobre tierra y otras bajo tierra.
2. Dígalos que recuerden alimentos del libro o alimentos que hayan visto en un huerto y, para cada alimento que mencionen, pregúnteles si procede de una parte de la planta que está sobre tierra ("arriba") o bajo tierra ("abajo").
3. Siga las instrucciones de la actividad que elija de las tres posibles en la página 11.

CONSEJOS:

- Si no encuentra las imágenes que necesita en las páginas 31–36, baje e imprima fotos gratis del Internet (página I-iii). También puede hacer que los niños saquen imágenes de revistas antes de hacer la actividad.
- Plastifique las imágenes para volver a usarlas en el futuro.
- Termine la actividad probando algunos de los alimentos. Deles trozos pequeños de una raíz (de "abajo") y de un tallo, hoja, flor o semilla (de "arriba").

Continuación >

Actividades

Póster de arriba y abajo

Dele una tarjeta con una imagen a cada niño. Dígalos que la línea del póster representa la superficie de la tierra y pídale que peguen las fotos encima o debajo de la línea. Corrija con tacto los errores.

Arriba y abajo, cabezas y pies

Explíqueles a los niños que les va a mostrar una serie de tarjetas con imágenes de alimentos que crecen sobre tierra ("arriba") o bajo tierra ("abajo"). Los niños se tocarán la cabeza con las manos si el alimento es de "arriba" o se tocarán los pies si es de "abajo". Haga una demostración con varias imágenes tocándose la cabeza o los pies mientras muestra las tarjetas, según la parte de la planta que sea. Una vez que los niños entiendan las instrucciones, comience el juego.

El juego de movimiento de arriba y abajo

Lleve a los niños al patio de recreo (o a un área en el exterior donde puedan correr libremente). Explíqueles que les va a mostrar una serie de tarjetas con imágenes de alimentos que crecen sobre tierra ("arriba") o bajo tierra ("abajo"). Con cada tarjeta, los niños tendrán que correr (o caminar, brincar o saltar) hasta el área designada como "arriba" o "abajo", dependiendo de la parte de la planta de la que proceda cada alimento. Haga una demostración con varias imágenes haciendo que los niños le sigan hasta el área correcta. Una vez que los niños entiendan las instrucciones, comience el juego.

Exploremos las mesas por el mundo

Objetivos educativos nutricionales

Los niños:

- Estarán dispuestos a probar alimentos nuevos
- Serán capaces de decir por qué les gustan ciertos alimentos
- Reconocerán normas básicas de seguridad en la cocina
- Reconocerán que los alimentos que se comen son diferentes dependiendo de la familia, la cultura y las celebraciones

Objetivos de educación y desarrollo infantil

Los niños:

- Ayudarán, compartirán y trabajarán en grupos
- Mostrarán flexibilidad, imaginación e inventiva al hacer las actividades y tareas asignadas
- Entenderán las similitudes y respetarán las diferencias entre las personas
- Identificarán su estructura personal y familiar

Materiales

- Varios libros que exploren los alimentos y las culturas (ver la lista de lecturas recomendadas)
- Utensilios de cocina o elementos decorativos que se puedan usar para ilustrar las diferentes tradiciones culturales
- Telas de varias culturas

Con los niños

1. Lea en voz alta los libros que exploran la comida y las culturas y conéctelas con comidas que los niños van a probar pronto.
2. Prepare comidas relacionadas con los temas culturales. Preséntelas a los niños alimentos de todo el mundo y use elementos culturales apropiados para servirlos como palitos chinos, tazones para la sopa, un recipiente para calentar las tortillas o una tetera con sus tazas.
3. Deje que los niños decoren la mesa o creen rituales basados en las historias que han leído y compartan ideas para hacer que su mesa sea especial. Deles los materiales necesarios para crear elementos culturales.
4. Al hablar de las diferentes culturas o al prepararse para compartir las comidas culturales, use telas de cada cultura. Las telas se pueden extender sobre la mesa para decorarla o se pueden usar para hacer ropa para los niños. Los trozos más pequeños se pueden usar como servilletas, tapetes o cinturones.

CONSEJO:

- Pídale a los padres que traigan alimentos, utensilios de cocina o decoraciones para la mesa típicos de sus culturas.



Lecturas recomendadas:

- *Bread, Bread, Bread*, de Ann Morris y Ken Heyman
- *Come and Eat with Us!*, de Annie Kubler y Caroline Formby
- *A Comer/Let's Eat*, de Ana Zamorano, Susana Pasternac y Julie Vivas
- *Eating the Alphabet*, de Lois Ehlert
- *Everybody Bakes Bread*, de Norah Dooley y Peter J. Thornton
- *Everybody Cooks Rice*, de Norah Dooley y Peter J. Thornton
- *Everybody Serves Soup*, de Norah Dooley y Peter J. Thornton
- *How My Parents Learned to Eat*, de Ina R. Friedman y Allen Say
- *How to Make an Apple Pie and See the World*, de Marjorie Priceman
- *A Kwanzaa Celebration Pop-Up Book: Celebrating The Holiday With New Traditions And Feasts*, de Nancy Williams y Robert Sabuda
- *Mama Panya's Pancakes*, de Mary y Rich Chamberlin y Julia Cairns
- *Día de mercado*, de Lois Ehlert
- *The Tortilla Factory*, de Gary Paulsen y Ruth Paulsen
- *La Tortillería*, de Gary Paulsen, Ruth Wright Paulsen y Gloria De Aragon Andujar

RECETAS

Cómo trabajar con los niños en la cocina de manera segura.....	14
Cómo cocinar con niños	15
Pudin de plátano en una bolsa.....	16
Lacitos de pasta con salsa de calabacita.....	17
Tostadas francesas de chocolate y fresa	18
Guacamole.....	19
Mini Pizzas.....	20
Panqués de avena y naranja.....	21
Quesadillas con plátano y mantequilla de maní.....	22
Barquitos de atún	23
Rollitos de verduras	24
Parfait de yogur.....	25

Cómo trabajar con los niños en la cocina de manera segura



Las recetas de este libro incluyen diferentes pasos identificados con un dibujo de una mano. Los niños pueden hacer estos pasos, pero necesitarán también ayuda de los adultos.

Use estos trucos para ayudar a los niños a desarrollar sus destrezas haciendo tareas comunes en la cocina.

Para cortar

- Las primeras veces que ayude a los niños a cortar alimentos, póngase detrás de ellos y guíe sus manos con las suyas.
- Es más fácil cortar alimentos blandos con un cuchillo de plástico de sierra o un cuchillo de mesa.

Para rallar

- Ayude a los niños poniendo una mano detrás del rallador y la otra sobre la mano con la que el niño sostiene el alimento.
- Preste atención a los dedos de los niños para que no se corten o arañen.

Para mezclar los ingredientes

- Ayude a los niños con las mezclas más espesas poniendo una mano encima de la suya mientras sostienen la cuchara y sujetando el tazón con la otra.

Para romper huevos

- Muchos niños van a necesitar ayuda para romper huevos hasta que aprendan. Ayúdeles a golpear la cáscara con cuidado para resquebrajar sólo la superficie y a usar los pulgares para abrir la cáscara.

Para limpiar verduras y frutas frescas

- Esta es una gran tarea para cualquier edad, pero puede que los adultos tengan que ayudar con las verduras que tengan mucha tierra o los productos que pesen más.

Para medir

- Enséñeles a los niños a medir mostrándoles cómo verter ingredientes que ya ha medido.
- Para que ganen confianza en sí mismos, deje que primero midan ingredientes secos antes de pasar a los líquidos.

Para pelar

- Enséñeles a los niños más mayores a inclinar el pelador hacia abajo para quitarles la piel a las frutas y verduras.
- Con alimentos como naranjas y cebollas, haga que los niños comiencen quitándoles un pedacito de piel. Después le pueden quitar fácilmente la capa superior con las manos.

Para exprimir cítricos

- Corte las frutas en gajos y quíteles las semillas para que los niños puedan ayudar a exprimir el jugo. Para que sea más fácil exprimir, caliente la fruta en el microondas 10–15 segundos o ruédela con la mano por la encimera o en una tabla de cortar durante 15 segundos antes de cortarla.

Cómo cocinar con niños

Ayude a que los niños desarrollen el gusto por los alimentos sanos dejando que ayuden en la cocina.

Los niños de dos años y menores pueden:

- Jugar con tazas de medir, cucharas y recipientes de plástico o un tazón de agua y un batidor
- Aprender los nombres y colores de los alimentos que estamos usando
- Oler los alimentos y, dependiendo del alimento, probarlos en pequeñas cantidades

A medida que los niños se hacen mayores, pueden hacer tareas más difíciles.

Permita que los niños de tres años intenten:

- Lavar bien las frutas y verduras frescas
- Partir los alimentos con las manos
- Usar moldes de galletas para crear formas con la masa
- Quitarles los tallos a frutas y hojas
- Untar alimentos en salsas
- Colocar alimentos en un plato
- Ayudar a mezclar ingredientes en un tazón



Permita que los niños de cuatro años intenten:

- Medir ingredientes
- Cortar con un cuchillo de mantequilla de plástico o desafilado
- Exprimir el jugo de las frutas
- Agitar recipientes pequeños como tarros o bolsas de plástico con cierre para mezclar ingredientes



Permita que los niños de cinco años intenten:

- Ayudar a rallar queso y verduras
- Romper y batir huevos
- Pelar naranjas

Los niños también pueden ayudar a:

- Poner y quitar la mesa
- Limpiar
- Sacar los ingredientes y utensilios y guardarlos

Pudin de plátano en una bolsa

Chef Randy Emert • Detroit, Mich.

Porciones: 4, ¾ taza por porción • Tiempo de preparación: 10 minutos • Tiempo de cocción: No se requiere

Ingredientes

- ½ taza de granola baja en grasa
- 3 plátanos grandes
- ½ taza de puré de manzana, sin azúcar añadido
- ½ taza de yogur de vainilla sin grasa

Utensilios

Tazas de medir • Una bolsa de plástico grande con cierre

Preparación

- ✎ = ¡Pídale a los adultos que ayuden con los pasos marcados con este símbolo!
- ✎ 1. Ponga la granola en una bolsa de plástico grande con cierre, sáquele el aire y ciérrela. Macháquela ligeramente usando una lata o el fondo de una taza de medir.
 - ✎ 2. Pele los plátanos y use los dedos para partirlos dentro de la bolsa.
 - ✎ 3. Añada la salsa de manzana y el yogur.
 - ✎ 4. Sáquele el aire antes de volver a cerrarla.
 - ✎ 5. Con los dedos, mezcle bien los ingredientes.
 - ✎ 6. Enfríe el pudin dentro de la bolsa cerrada en la nevera hasta que esté listo para servir.

Sugerencias del chef

- Deje que los niños se turnen para pasarse la bolsa y mezclar los ingredientes y que después compartan el pudin. Una bolsa contiene 4 porciones apropiadas para niños pequeños.
- Use sólo plátanos completamente maduros. Los plátanos más verdes no se pueden aplastar bien con las manos.

Nutrition Facts

Serving Size ¾ cup per serving
(213g)
Porciones per Recipe 4

Amount Per Serving

Calories 210 **Calories from Fat** 10

% Daily Value*

Total Fat 1g **2%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 25mg **1%**

Total Carbohydrate 50g **17%**

Dietary Fiber 5g **20%**

Sugars 26g

Protein 5g

Vitamin A 4% • Vitamin C 20%

Calcium 6% • Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

ACREDITAMIENTO DE CACFP PARA NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS

BOTANA (4 porciones)

Cereal/Pan

Fruta/Verdura

Leche

Carne/Sustituto

COMIDA/CENA (8 porciones)

Cereal/Pan

Fruta/Verdura

Leche

Carne/Sustituto

Lacitos de pasta con salsa de calabacita

Lynn Fredericks, FamilyCook Productions

Porciones: 6, 2/3 taza por porción

Tiempo de preparación: 15 minutos • Tiempo de cocción: 25 minutos



Ingredientes

- 2 tazas de lacitos de pasta integrales
- 1 diente de ajo pequeño
- 2 calabacitas medianas (9 3/4 de libra)
- 1 cucharada grande de aceite de canola
- 1/2 taza de queso parmesano, rallado
- 1/4 cucharadita de sal
- una pizca de pimienta negra molida

Utensilios

- Colador • Cucharas para medir • Cuchillo • Cuchara para mezclar • Olla grande • Rallador • Tabla de cortar • Tazas de medir • Una sartén grande • Un tazón grande

Preparación

✎ = ¡Pídale a los adultos que ayuden con los pasos marcados con este símbolo!

1. Hierva la pasta siguiendo las instrucciones y mientras prepare la salsa de calabacita.
2. Pele y pique el ajo.
- ✎ 3. Lave y ralle la calabacita y llene dos tazas de calabacita cortada.
4. En una sartén grande, a fuego medio, caliente el aceite. Añada las 2 tazas de calabacita y el ajo y saltee hasta que la mezcla esté blanda y la calabacita suelte el líquido, unos 5 minutos.
5. Cuele la pasta, reservando 1/2 taza del líquido.
6. Añada 1-2 cucharaditas del líquido a las calabacitas. Eche la pasta colada y mezcle los ingredientes hasta que la pasta quede bien cubierta. Añada más líquido si fuera necesario.
- ✎ 7. Sirva la pasta en un tazón grande y póngale queso parmesano. Échele sal y pimienta y mézclelo todo bien.

Sugerencias del chef

- Use calabacín en lugar de calabacita o una mezcla de los dos.
- Para ahorrar tiempo, ralle la calabacita antes de empezar y guárdela en la nevera hasta que estén listos para usarla.
- Prepare una ensalada de pasta sencilla mezclando calabacita rallada cruda con la pasta cocida y enfriada, aceite de canola, menta y albahaca u otras hierbas.
- Si no tiene una cocina, prepare la receta en una sartén eléctrica. Cocine la pasta hasta que esté lista, desenchufe la sartén y cuele la pasta reservando 1/2 taza del líquido. Cuando la sartén se haya enfriado un poco, límpiela con papel de cocina y cocine las verduras y el resto de los ingredientes siguiendo la receta.
- Use diferentes tipos de pasta.

Nutrition Facts	
Serving Size 2/3 cup (95g)	
Porciones per Recipe 6	
Amount Per Serving	
Calories 190	Calories from Fat 50
% Daily Value*	
Total Fat 6g	9%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 270mg	11%
Total Carbohydrate 28g	9%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 1g	
Protein 10g	
Vitamin A 2%	Vitamin C 15%
Calcium 15%	Iron 8%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	

ACREDITAMIENTO DE CACFP PARA NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS			
BOTANA (6 porciones)			
Cereal/Pan ●	Fruta/Verdura ◐	Leche ○	Carne/Sustituto ○
COMIDA/CENA (6 porciones)			
Cereal/Pan ●	Fruta/Verdura ●◐	Leche ○	Carne/Sustituto ○

Tostadas francesas de chocolate y fresa

Chef Randy Emert • Detroit, Mich.

Porciones: 8, ½ tostada por porción

Tiempo de preparación: 15 minutos • Tiempo de cocción: 15 a 20 minutos



Ingredientes

8 fresas medianas
 1½ cucharadas de cacao en polvo sin azúcar añadido
 1 cucharada de azúcar
 1 huevo grande
 ½ taza de leche baja en grasa
 1 cucharadita de canela molida
 Aceite en aerosol
 4 rebanadas de pan integral

Utensilios

2 tazones pequeños • Espátula de goma • Cucharas para medir • Cuchillo afilado • Tazas de medir • Tenedor • Una sartén mediana

Preparación

✋ = ¡Pídale a los adultos que ayuden con los pasos marcados con este símbolo!

1. Lave las fresas. Quíteles las hojitas. Córtelas en rodajas de ⅛ de pulgada.
- ✋ 2. Eche el polvo de cacao y el azúcar en un tazón pequeño y bata con un tenedor hasta que esté bien mezclado. Déjelo a un lado.
- ✋ 3. Eche el huevo en otro tazón pequeño y bátalo bien.
- ✋ 4. Agregue la leche y la canela al tazón con el huevo. Bata por 1 minuto más.
5. Rocíe la sartén mediana con aceite en aerosol. Caliente a temperatura media.
- ✋ 6. Unte una rebanada de pan en la mezcla de huevo. Dele la vuelta para que quede cubierta por los dos lados. Sáquela y sacúdala el exceso de la mezcla de huevo.
7. Póngala rápidamente en la sartén caliente. Cocine hasta que esté dorada, de 2 a 3 minutos por cada lado. Sáquela de la sartén.
8. Repita los pasos 5 y 6 hasta que haya cocinado todas las rebanadas de pan.
- ✋ 9. Corte el pan en dos y ponga en cada porción 2 cucharadas de fresas cortadas y espolvoree generosamente con la mezcla de cacao.

Sugerencias del chef

- Cuando las fresas no estén de temporada, use otra fruta que sí lo esté, o use fruta congelada previamente descongelada o fruta enlatada sin el jugo.
- Mezcle 1-2 tazas de fruta fresca con 1-2 cucharadas de miel o sirope de arce. Déjelo reposar mientras prepara el pan francés. Sirva la tostada con fruta dulce en lugar de la mezcla de cacao.
- Si les da a los niños dos porciones de tostada francesa con la fruta habrá servido la mitad de una porción de fruta para tener acreditación de CACFP.
- Asegúrense de que los niños y usted se lavan bien las manos después de meter el pan en el huevo crudo.

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 piece French toast (52g)
 Porciones per Recipie 8

Amount Per Serving

Calories 70 Calories from Fat 10

% Daily Value*

Total Fat 1.5g **2%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 25mg **8%**

Sodium 85mg **4%**

Total Carbohydrate 11g **4%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 4g

Protein 4g

Vitamin A 2% • Vitamin C 10%

Calcium 10% • Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

ACREDITAMIENTO DE CACFP PARA NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS

DESAYUNO (8 porciones)

Cereal/Pan ●

Fruta/Verdura ○

Leche ○

Guacamole

Porciones: 8, ¼ de taza por porción

Tiempo de preparación: 10 minutos • Tiempo de cocción: No se requiere



Ingredientes

- ¼ cebolla roja
- 1 diente de ajo mediano
- 2 tomates de bola
- 1 lima mediana
- 2 aguacates medianos maduros
- ¼ cucharadita de sal






Ingredientes Opcionales

- ½ cucharadita de comino molido
- ¼ taza de cilantro fresco

Utensilios

- Cuchara • Cucharas para medir • Cuchillo afilado • Tabla de Cortar • Tazas de medir • Un tazón mediano

Preparación

-  = ¡Pídale a los adultos que ayuden con los pasos marcados con este símbolo!
-  1. Pele la cebolla y el diente de ajo y lave los tomates.
 -  2. Lave el cilantro, si lo va a usar. Separe las hojas de los tallos y píquelas.
 3. Pique la cebolla y el ajo y corte los tomates en trozos de ¼ pulgada.
 4. Lave la lima y córtela por la mitad. En un tazón mediano, exprima el jugo de cada mitad, quitando las semillas.
 5. Corte los aguacates por la mitad y quite los huesos. Usando una cuchara grande, saque la pulpa y póngala en el tazón con el limón.
 -  6. Échele sal al aguacate y añada el comino, si lo va a usar. Aplaste todo bien con un tenedor.
 -  7. Añada la cebolla, ajo y tomates, y el cilantro, si lo va a usar. Mezcle todo bien.

Sugerencias del chef

- Sírvalo como una salsa con totopos, triángulos de pan pita integral o verduras frescas. Añada ¼ taza de palitos de zanahorias, cogollitos de brócoli o palitos de apio, de jicama o de nabo para tener una botana con una porción completa de verduras.
- La lima hace que el guacamole no se ponga marrón. Guárdelo en un recipiente hermético en la nevera para que mantenga su apariencia y sabor durante un par de días.

Nutrition Facts	
Serving Size 1/4 cup (62g)	
Porciones per Recipe 8	
Amount Per Serving	
Calories 70	Calories from Fat 50
% Daily Value*	
Total Fat 6g	9%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 75mg	3%
Total Carbohydrate 5g	2%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 1g	
Protein 1g	
Vitamin A 2%	Vitamin C 10%
Calcium 0%	Iron 2%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	

ACREDITAMIENTO DE CACFP PARA NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS			
BOTANA (8 porciones)			
Cereal/Pan <input type="radio"/>	Fruta/Verdura <input checked="" type="radio"/>	Leche <input type="radio"/>	Carne/Sustituto <input type="radio"/>
COMIDA/CENA (16 porciones)			
Cereal/Pan <input type="radio"/>	Fruta/Verdura <input checked="" type="radio"/>	Leche <input type="radio"/>	Carne/Sustituto <input type="radio"/>

Mini Pizzas

Porciones: 12, ½ muffin inglés por porción • Tiempo de preparación: 25 minutos • Tiempo de cocción: 25 minutos

Ingredientes

1 pimentón verde o rojo
8 onzas de champiñones pequeños
1 tomate grande
1 pedazo (4 onzas) de queso mozzarella
6 muffins ingleses de trigo integral
1 cucharada de aceite de canola
½ cucharadita de orégano seco
½ cucharadita de albahaca seca
1 lata (8 onzas) de salsa de tomate, sin sal añadida


Ingredientes opcionales







12 tajadas (de 2 pulgadas de diámetro) de pepperoni

Utensilios

Abrelatas • Bandeja para hornear • Colador • Cucharas de medir • Cuchillo afilado • Rallador • Sartén grande • Tabla para cortar • Tazón mediano • Tazón pequeño

Preparación

 = ¡Pídale a los adultos que ayuden con los pasos marcados con este símbolo!

1. Precaliente el horno a 450°F.
2.  Lave el pimentón, los champiñones y el tomate.
3. Sáquele el centro al pimentón y córtelo en tajadas delgadas. Corte los champiñones en rodajitas (¼ pulgada). Sáquele el centro al tomate y píquelo en pedacitos de ¼ de pulgada.
4.  Ralle el queso en un tazón pequeño.
5. Abra los muffins por la mitad. Colóquelos en una bandeja para hornear. Hornee hasta que los bordes estén ligeramente dorados, unos 10 minutos. Prepare la salsa mientras se hornean los muffins.
6. Caliente el aceite en una sartén grande a temperatura media. Eche los pimentones y los champiñones. Cocine por 5 minutos. Si es necesario, use el colador para escurrir las verduras.
7.  Pase las verduras a un tazón mediano. Añada los tomates. Revuelva.
8.  Eche los condimentos en la salsa de tomate. Haga esto directamente en la lata.
9.  Cuando los panecillos estén listos, eche una cucharada de tomate en cada mitad, cubriéndolas bien.
10.  Ponga las verduras encima de la salsa. Si va a usar pepperoni, ponga una tajada en cada mitad y después póngale queso rallado por encima.
11. Hornee los muffins hasta que el queso esté derretido y haga burbujas, de 6 a 8 minutos.
12. Deje que las pizzas se enfríen por 3 minutos antes de servir.

Sugerencias del chef

- Si lo desea, use pan de pita en lugar de los muffins ingleses.
- Use las verduras de temporada que prefiera. Pruebe con brócoli, cebolla o espinaca.
- Use carne molida, pollo o salchichas de pavo ya cocinadas que le hayan sobrado en lugar de pepperoni. Esto cambiará la acreditación para CACFP, pero puede convertir las pizzas en el plato principal para la comida o la cena, especialmente si cada niño se come dos. Lea la Guía para Comprar Comida de los Programas de Educación Infantil (Food Buying Guide for Child Nutrition Programs USDA) para confirmar las cantidades que se necesitan.

Nutrition Facts

Serving Size 1 English muffin half (105g)
Porciones per Recipe 12

Amount Per Serving

Calories 130 **Calories from Fat** 45

% Daily Value*

Total Fat 5g **8%**

Saturated Fat 2g **10%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg **2%**

Sodium 230mg **10%**

Total Carbohydrate 17g **6%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 5g

Protein 7g

Vitamin A 6% • Vitamin C 20%

Calcium 15% • Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

ACREDITAMIENTO DE CACFP PARA NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS

BOTANA (12 porciones)

Cereal/Pan

Fruta/Verdura

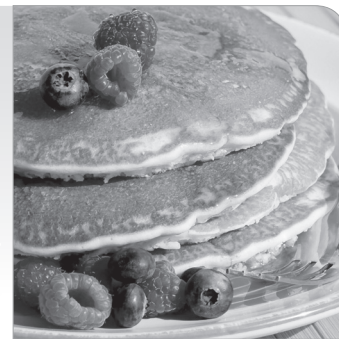
Leche

Carne/Sustituto

Panqués de avena y naranja

Porciones: 12 porciones, 1 panqué (de 4 pulgadas) por porción

Tiempo de preparación: 20 minutos • Tiempo de cocción: 10 minutos



Ingredientes

- ½ taza de harina común
- ½ taza de harina de trigo integral
- ½ taza de avena de cocimiento rápido
- 1 cucharada de polvo para hornear
- ¼ cucharadita de sal
- 1 huevo grande
- ¾ taza de jugo de naranja
- ½ taza de leche sin grasa
- 2 cucharadas de aceite de canola
- Aceite en aerosol

Utensilios

- 2 tazones grandes • Cucharas de medir • Espátula de goma • Sartén grande • Tazas de medir • Tenedor

Preparación

- 👉 = ¡Pídale a los adultos que ayuden con los pasos marcados con este símbolo!
1. En un tazón grande, combine las harinas, la avena, el polvo para hornear y la sal. Mezcle bien.
 2. En otro tazón grande, eche el huevo. Bátalo un poco con un tenedor.
 3. Añada al huevo el jugo de naranja, la leche y el aceite de canola. Mezcle bien.
 4. Rocíe la sartén grande con aceite en aerosol. Caliente a temperatura media baja.
 5. Combine los ingredientes líquidos con los secos. Revuelva solamente hasta que los ingredientes secos estén húmedos. No lo mezcle demasiado.
 6. Eche ¼ taza de la mezcla a la sartén caliente para cada panqué. Baje el fuego según sea necesario para evitar que se quemen.
 7. Dele la vuelta a los panqués cuando aparezcan burbujas en la parte de arriba de la masa y los bordes estén ligeramente dorados, unos 3–4 minutos. Cocine hasta que el otro lado esté ligeramente dorado, unos 2–3 minutos más.
 8. Sírvalos calientes.

Sugerencias del chef

- Si usa un hornillo eléctrico en vez de la sartén, precaliéntelo a 375°F.
- Pique 3 cucharadas de sus nueces preferidas y añádalas a los panqués si nadie es alérgico.
- Ponga fresas, frambuesas o moras, plátano cortado en rodajas, sirope de arce, mermelada o confitura de frutas por encima.
- Para que tengan sabor a nueces, use harina de alforjón en lugar de harina integral.

Nutrition Facts

Serving Size 1 (4-inch) pancake

(47g)

Porciones per Recipe 12

Amount Per Serving

Calories 90

Calories from Fat 25

% Daily Value*

Total Fat 3g 5%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 15mg 5%

Sodium 200mg 8%

Total Carbohydrate 13g 4%

Dietary Fiber 1g 4%

Sugars 2g

Protein 3g

Vitamin A 2% • Vitamin C 8%

Calcium 4% • Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

ACREDITAMIENTO DE CACFP PARA NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS

BOTANA (12 porciones)

Cereal/Pan ●

Fruta/Verdura ○

Leche ○

Carne/Sustituto ○

DESAYUNO (12 porciones)

Cereal/Pan ●

Fruta/Verdura ○

Leche ○

Quesadillas con plátano y mantequilla de maní

Chef Lauren Klatsky • Boston, Massachusetts

Porciones: 8, 1 "cuarto de luna" por porción

Tiempo de preparación: 10 minutos • Tiempo de cocción: 15 minutos



Ingredientes

3 plátanos maduros
3 cucharadas de mantequilla cremosa de maní o cacahuete
1½ cucharadita de miel
¼ cucharadita de canela molida
4 tortillas (8 pulgadas) de harina de trigo integral
Aceite en aerosol

Utensilios

Cucharas de medir • Cuchillo afilado
• Espátula de goma • Sartén grande • Tazón pequeño

Preparación

- ✎ = ¡Pídale a los adultos que ayuden con los pasos marcados con este símbolo!
- ✎ 1. Pele y corte los plátanos en rodajas de ¼ de pulgada.
 - ✎ 2. En un tazón pequeño, mezcle la mantequilla de maní, la miel y la canela.
 - ✎ 3. Coloque las tortillas en una superficie plana. Unte 1 cucharada de la mezcla de mantequilla de maní sobre la mitad de cada una.
 - ✎ 4. Divida las rodajas de plátano en porciones iguales sobre las tortillas, creando sólo una capa sobre la mantequilla de maní. Doble cada tortilla por la mitad, creando 8 "cuartos de luna".
 5. Rocíe una sartén grande con aceite en aerosol. Caliente a temperatura media.
 6. Coloque las tortillas dobladas en la sartén. Cocine de 1 a 2 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas.

Sugerencias del chef

- Para darle un mejor sabor, puede añadir 2 cucharadas de queso crema bajo en grasa a la mezcla de mantequilla de maní en el paso 2. Deje que el queso se ponga a temperatura ambiente antes de agregarlo.

Nutrition Facts

Serving Size 1 quarter moon (103g)
Porciones per Recipe 8

Amount Per Serving

Calories 170 Calories from Fat 40

% Daily Value*

Total Fat 4.5g 7%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 170mg 7%

Total Carbohydrate 31g 10%

Dietary Fiber 4g 16%

Sugars 12g

Protein 4g

Vitamin A 0% • Vitamin C 10%

Calcium 8% • Iron 6%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

ACREDITAMIENTO DE CACFP PARA NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS

BOTANA (8 porciones)

Cereal/Pan ●

Fruta/Verdura ●

Leche ○

Carne/Sustituto ○

DESAYUNO (8 porciones)

Cereal/Pan ●

Fruta/Verdura ●

Leche ○

Barquitos de atún

Porciones: 8, ¼ pepino y 3oz (85gr) de relleno por porción

Tiempo de preparación: 15 minutos • Tiempo de cocción: No se requiere



Ingredientes

- 2 pepinos grandes*
- 1 limón
- 2 cebollitas verdes
- 1 lata (6 onzas) de atún en agua, con poca sal
- 1 lata (15½ onzas) de frijoles blancos
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 cucharada de mostaza de Dijon o mostaza country
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida

*Los pepinos deben pesar al menos 11 onzas cada uno para que estén acreditados por CACFP como un componente de verdura por porción.

Utensilios

- Abrelatas • Colador • Cuchara • Cucharas de medir • Cuchillo afilado • Pelador de verduras • Rallador • Tabla para cortar • Tazón mediano • Tazón pequeño • Tenedor

Preparación

- 👉 = ¡Pídale a los adultos que ayuden con los pasos marcados con este símbolo!
1. Lave los pepinos y quíteles la piel cada ¼ de pulgada. Córtelos por la mitad a lo largo y luego a lo ancho, hasta que tenga un total de 8 trozos.
 2. Sáqueles las semillas con una cucharita.
 3. Lave el limón. Ralle la cáscara por el lado de los orificios pequeños del rallador. Córtelo por la mitad. Exprima el jugo en un tazón pequeño. Saque las semillas.
 4. Lave y pique las cebollitas verdes.
 5. Escorra el atún. En un colador, escurra y enjuague los frijoles.
 6. En un tazón mediano, machaque ligeramente los frijoles con un tenedor.
 7. Agréguele a los frijoles las cebollitas verdes, el atún, el aceite, la mostaza, la sal, la pimienta, la ralladura de limón y 2 cucharadas de jugo de limón. Mezcle con un tenedor.
 8. Rellene cada mitad de pepino con ⅓ de la mezcla de atún. Sírvalos.

Sugerencias del chef

- Para comerlo como botana o servirlo en una fiesta, corte los pepinos en tajadas gruesas. No les saque las semillas. Coloque encima una porción de la mezcla de atún.
- Para que sea más nutritivo y crujiente, puede añadirle pimentones o apio.
- Pruebe a reemplazar el atún con salmón enlatado en agua.

Nutrition Facts

Serving Size ¼ cucumber and 3 ounces filling (145g)
Porciones per Recipe 8

Amount Per Serving

Calories 110 Calories from Fat 20

% Daily Value*

Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 1g	

Protein 10g

Vitamin A 2% • Vitamin C 6%
Calcium 6% • Iron 10%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

ACREDITAMIENTO DE CACFP PARA NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS

BOTANA (8 porciones)

Cereal/Pan

Fruta/Verdura

Leche

Carne/Sustituto

Rollitos de verduras

Lynn Fredericks • Producciones Family Cook

Porciones: 6, 2 rollitos por porción

Tiempo de preparación: 15 minutos • Tiempo de cocción: No se requiere



Ingredientes

- 4 rábanos grandes
- 1 zanahoria pequeña
- 1 taza de verduras de hojas verdes para ensalada
- 3 ramitas de hierbas frescas (perejil, eneldo, cilantro o una combinación)
- 1 limón
- 3 onzas de queso cheddar o suizo bajo en grasa
- 1 aguacate grande y maduro
- ¼ taza de yogur natural sin grasa
- 3 tortillas (de 8 pulgadas) de trigo integral

Ingredientes opcionales

- 6 onzas de tajadas delgadas de pavo asado

Utensilios

- Cuchillo afilado • Pelador de verduras • Rallador • Tabla para cortar • Tazas de medir • Tazón mediano • Tazón pequeño • Tenedor

Preparación

✋ = ¡Pídale a los adultos que ayuden con los pasos marcados con este símbolo!

- ✋ 1. Lave los rábanos y la zanahoria usando un cepillo para verduras. Lave las verduras de hojas verdes para ensalada. Seque las verduras dándoles toquitos con una toalla de papel.
2. Con el pelador de verduras, pele los rábanos y la zanahoria a lo largo, en tiras. Ponga las tiras en un tazón mediano.
- ✋ 3. Lave las hierbas. Quite las hojas de los tallos. Corte las hojas en pedacitos.
4. Lave el limón. Ralle la cáscara por el lado de los orificios pequeños del rallador. Córtelo por la mitad y sáquele las semillas.
- ✋ 5. Ralle el queso.
6. Corte el aguacate a lo largo. Sáquele el hueso. Saque la pulpa con una cuchara.
- ✋ 7. En un tazón pequeño, haga puré el aguacate con un tenedor. Mézclelo con el yogur.
- ✋ 8. Exprima un poquito de jugo de limón en la mezcla de aguacate. Añada las hierbas y una pizca de ralladura de limón. Mezcle.
9. Caliente 1 tortilla en el microondas por 30 segundos o más si fuera necesario.
- ✋ 10. Coloque la tortilla tibia en una tabla para cortar. Unte ⅓ de la mezcla de aguacate sobre el centro de la tortilla. Ponga una capa de ⅓ de verduras de hojas verdes, ⅓ de verduras ralladas y ⅓ de queso. Si va a usar el pavo, agregue ⅓ del pavo ahora. Exprima más jugo de limón sobre la mezcla.
11. Enrolle la tortilla. Use un cuchillo para cortar el rollo en 4 molinetes.
12. Haga lo mismo con las otras 2 tortillas. Saldrán un total de 12 molinetes.

Sugerencias del chef

- Al añadir las 6 onzas de pavo asado tendrá la cantidad necesaria de Carne o Sustituto para una comida o cena.
- Use cualquiera de sus verduras preferidas en estos rollitos. Rállelas, píquelas o córtelas en tajadas delgadas, antes de añadirlas.
- Use 1 taza de guacamole casero (página 19) en lugar de aguacate.

Nutrition Facts

Serving Size 2 pinwheels (113g)
Porciones per Recipie 6

Amount Per Serving

Calories 160 Calories from Fat 60

% Daily Value*

Total Fat 7g 11%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 230mg 10%

Total Carbohydrate 19g 6%

Dietary Fiber 4g 16%

Sugars 3g

Protein 7g

Vitamin A 35% • Vitamin C 15%

Calcium 25% • Iron 6%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

ACREDITAMIENTO DE CACFP PARA NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS

BOTANA (6 porciones)

Cereal/Pan ●

Fruta/Verdura ○

Leche ○

Carne/Sustituto ●

COMIDA/CENA (6 porciones)

Cereal/Pan ●

Fruta/Verdura ●○

Leche ○

Carne/Sustituto ○●

Parfait de yogur

Chef Joyce Roland • Seattle, Washington

Porciones: 6 porciones, 1 parfait por porción

Tiempo de preparación: 10 minutos • Tiempo de cocción: No se requiere



Ingredientes

3 tazas de fruta fresca o congelada, (descongelada previamente), como plátanos, fresas, duraznos o mangos.

3 tazas de yogur natural bajo en grasa
1½ taza de granola


Ingredientes opcionales




2 cucharadas de almendras en rebanadas

Utensilios

6 copas o tazones • Cucharas de medir
• Cuchillo afilado • Tabla de cortar • Tazas de medir

Preparación

 = ¡Pídale a los adultos que ayuden con los pasos marcados con este símbolo!

1. Si va a usar fruta fresca, lávela, pélela y quítele lo que sea necesario. Si va a usar fruta congelada, descongelada previamente, escurra el exceso de jugo. Corte la fruta en tajadas de ¼ de pulgada. Saldrán aproximadamente 3 tazas.
-  2. Ponga una capa de ¼ taza de yogur en cada una de las 6 copas o tazones. Coloque encima ¼ taza de fruta en tajadas y 2 cucharadas de granola.
-  3. Repita el paso anterior terminando con una capa de granola.
-  4. Si va a usar las almendras en rebanadas, colóquelas en la capa superior en el parfait.

Sugerencias del chef

- Para que la granola quede crujiente, prepare el parfait justo antes de servir.
- Puede usar cualquier cereal rico en fibra que desee en lugar de la granola.
- Decore la copa con hojas de menta fresca para añadirle sabor y color.
- Para reducir gastos, puede utilizar frutas frescas de temporada. Si le es difícil encontrar frutas de temporada, use frutas congeladas, descongeladas previamente.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 parfait (217g)	
Porciones per Recipie 6	
Amount Per Serving	
Calories 200	Calories from Fat 40
% Daily Value*	
Total Fat 4.5g	7%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 70mg	3%
Total Carbohydrate 35g	12%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 21g	
Protein 8g	
Vitamin A 10%	• Vitamin C 80%
Calcium 20%	• Iron 6%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

ACREDITAMIENTO DE CACFP PARA NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS

BOTANA (6 porciones)

Cereal/Pan

Fruta/Verdura

Leche

Carne/Sustituto

DESAYUNO (6 porciones)

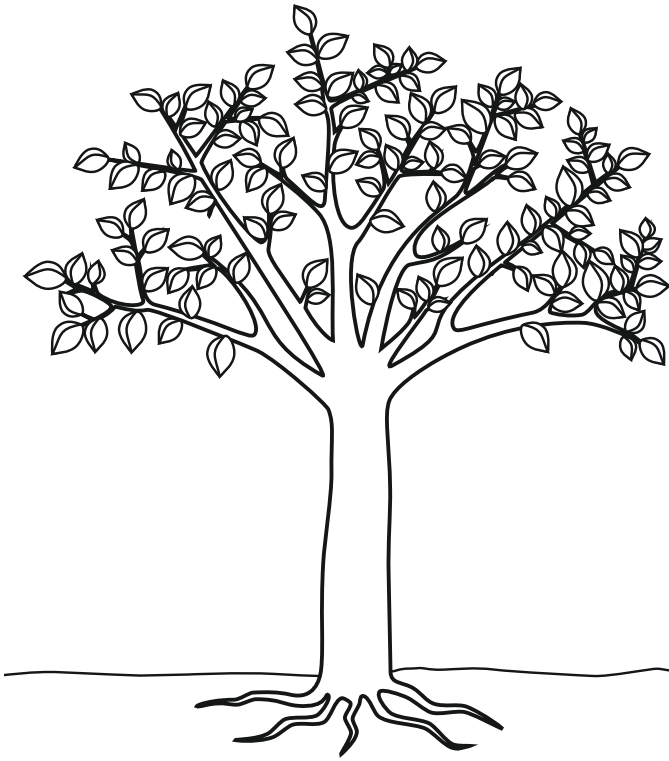
Cereal/Pan

Fruta/Verdura

Leche

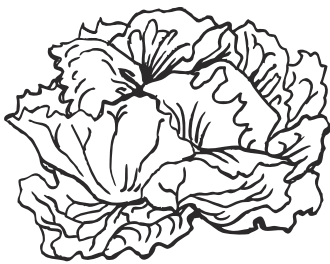
IMÁGENES PARA LAS ACTIVIDADES

Plantas y Partes de las Plantas	28
Vaca	29
Pollo.....	30
Queso.....	31
Yogur.....	31
Zanahoria	31
Tomate.....	31
Manzana	32
Huevos	32
Lechuga	32
Brócoli.....	32
Apio	33
Espinaca.....	33
Pierna de Pollo.....	33
Tortilla.....	33
Naranja.....	34
Pan	34
Leche.....	34
Durazno	34
Camote.....	35
Banana.....	35
Maíz.....	35
Sandía.....	35
Patata.....	36
Cebolla	36
Rábano	36
Ajo.....	36
Pan Tostado con Mermelada.....	37
Huevos Revueltos.....	37
Verduras al Vapor.....	37
Pasta Hervida	37
Arroz.....	38
Sándwich.....	38
Taco	38
Ensalada.....	38

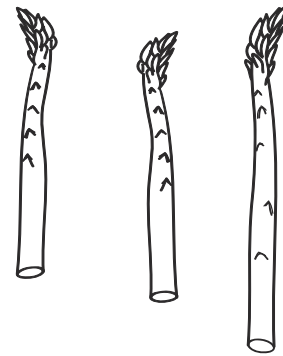


Árbol

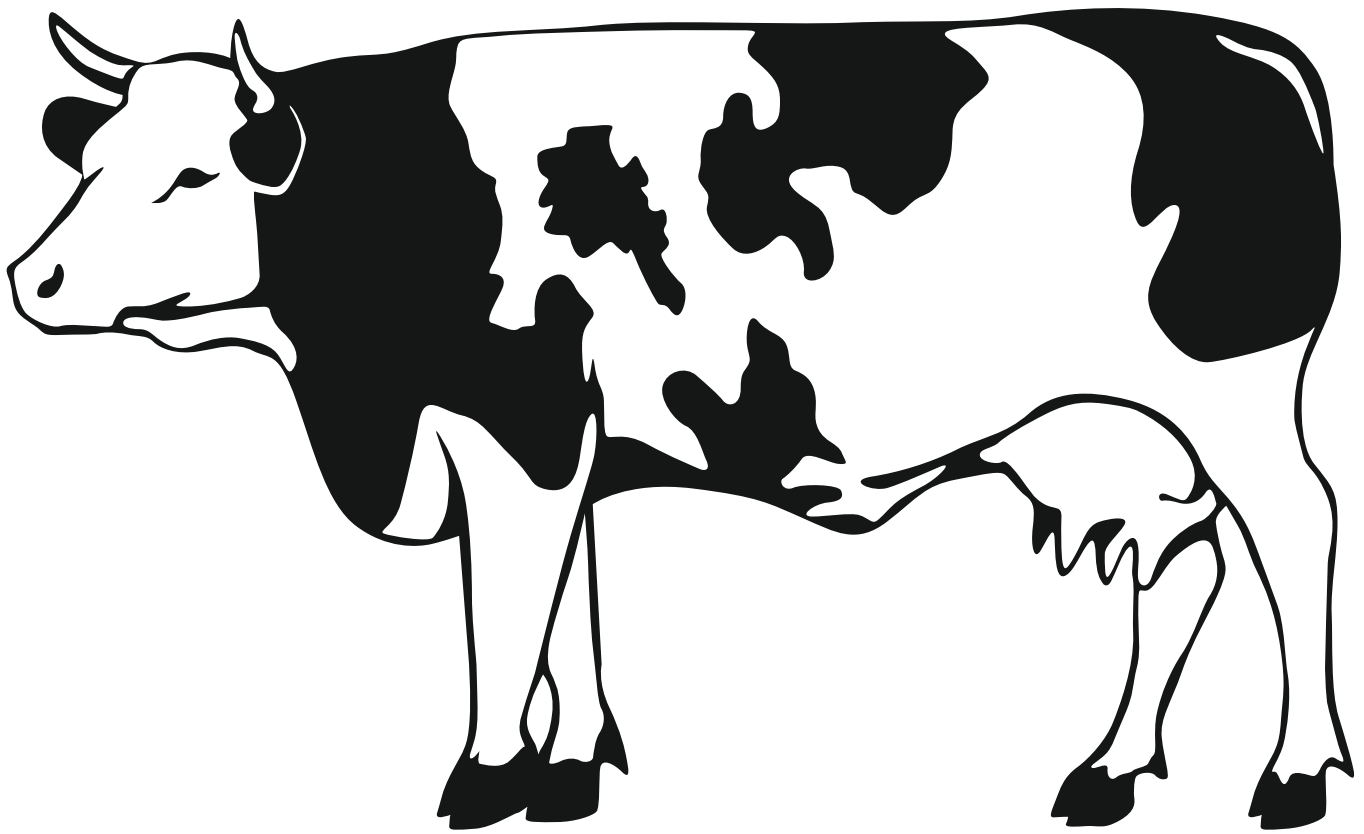
Raíz



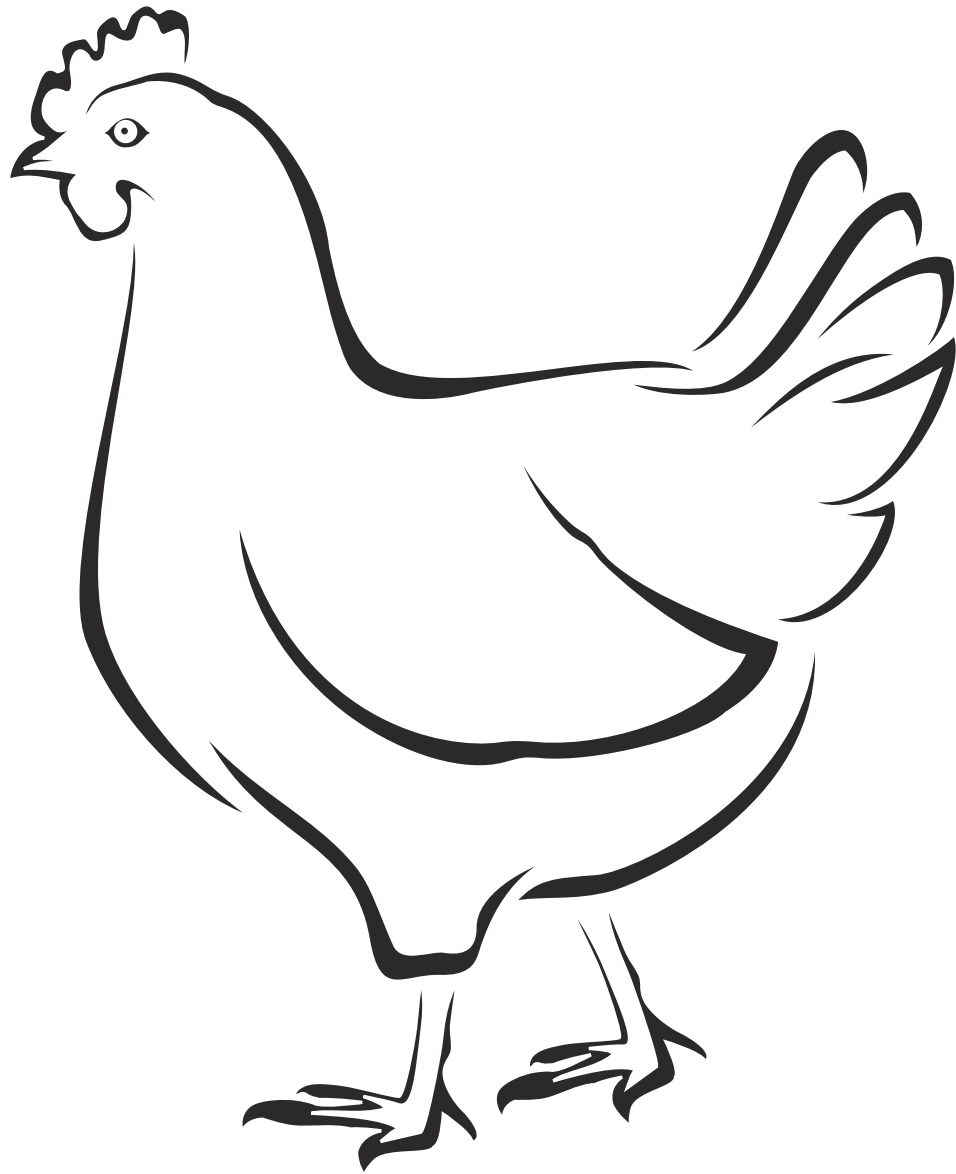
Hoja



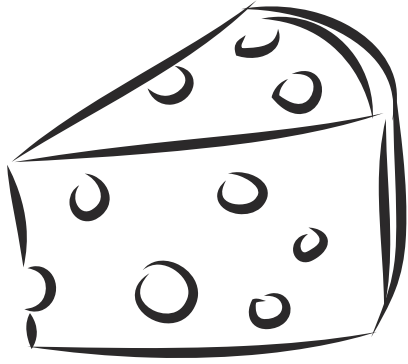
Tallo



Vaca



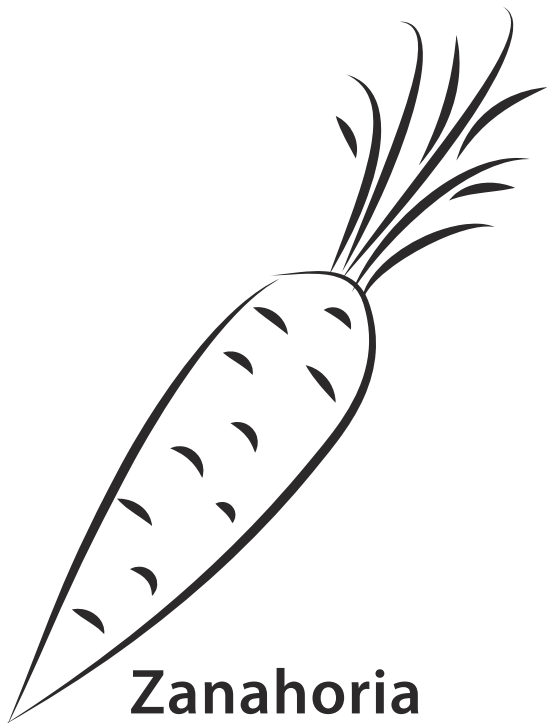
Pollo



Queso



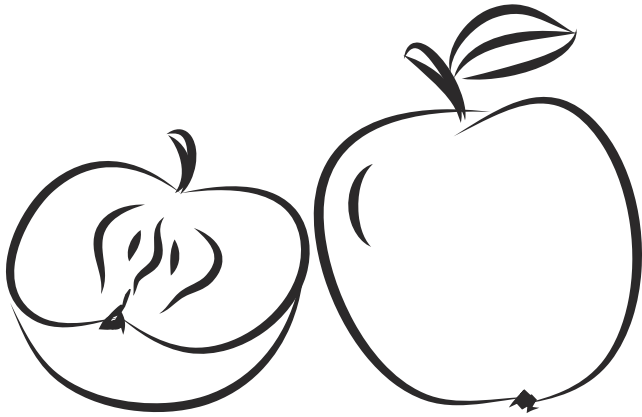
Yogur



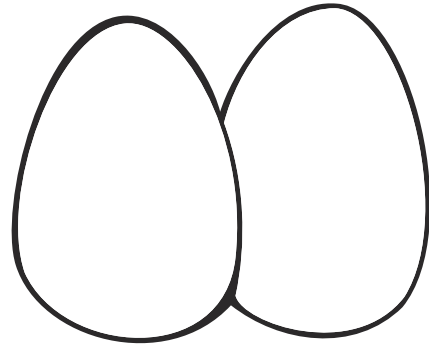
Zanahoria



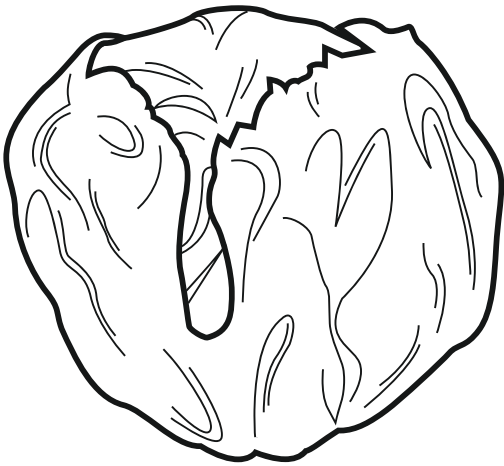
Tomate



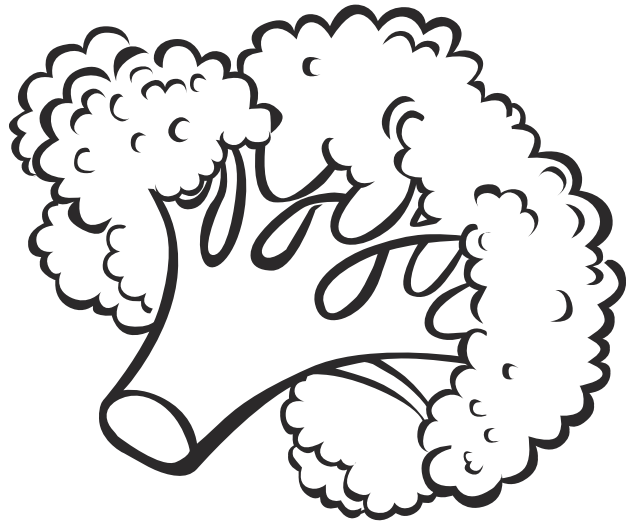
Manzana



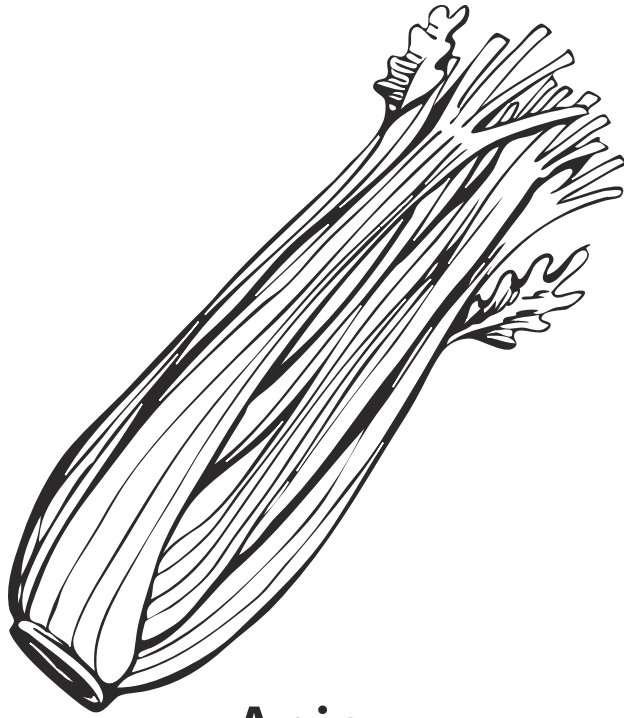
Huevos



Lechuga



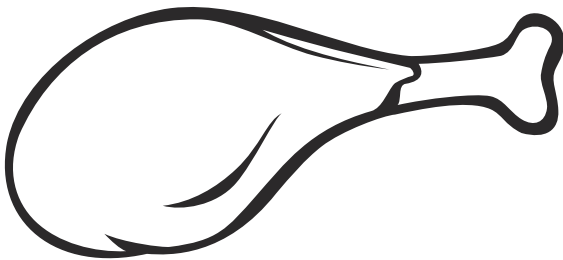
Brócoli



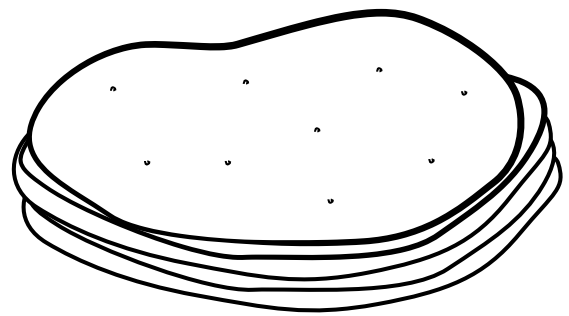
Apio



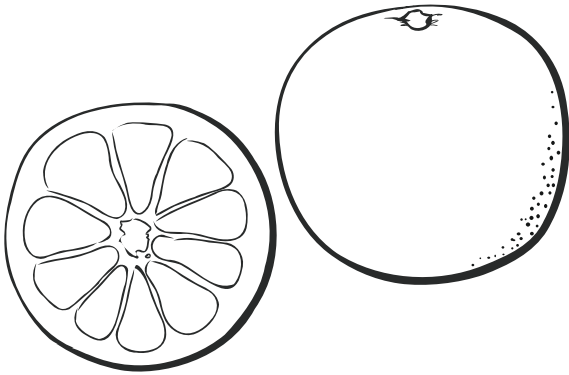
Espinacas



Pierna de Pollo



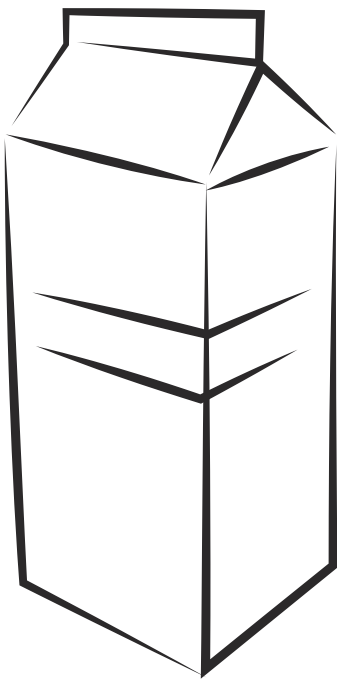
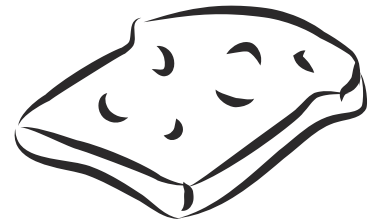
Tortilla



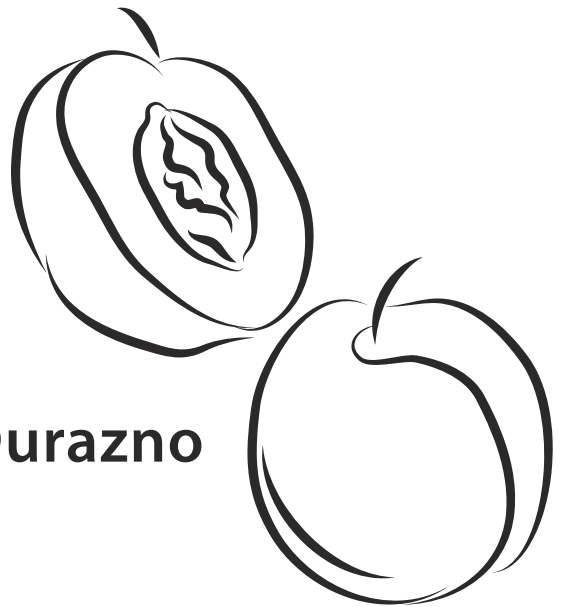
Naranja



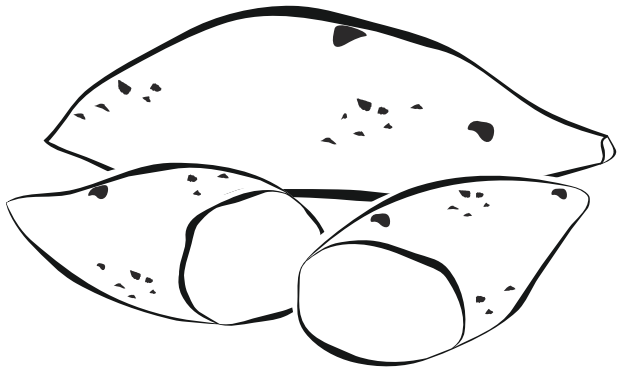
Pan



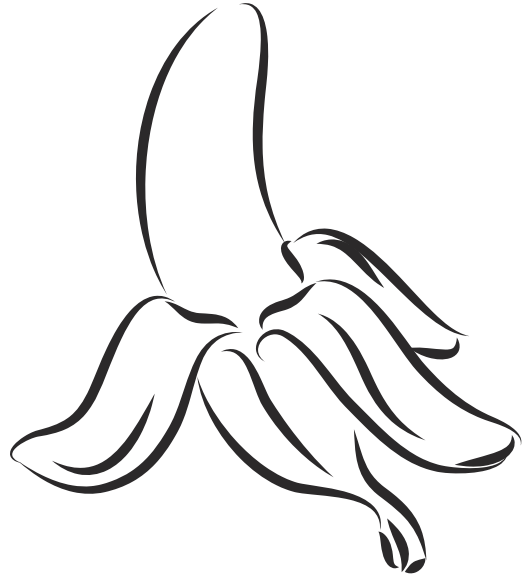
Leche



Durazno



Camote



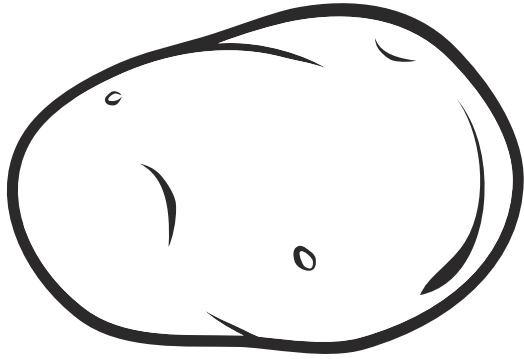
Plátano



Maíz



Sandía



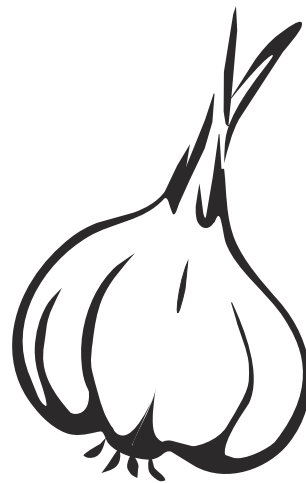
Patata



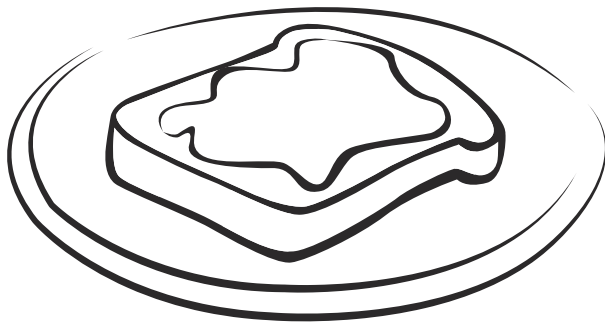
Cebolla



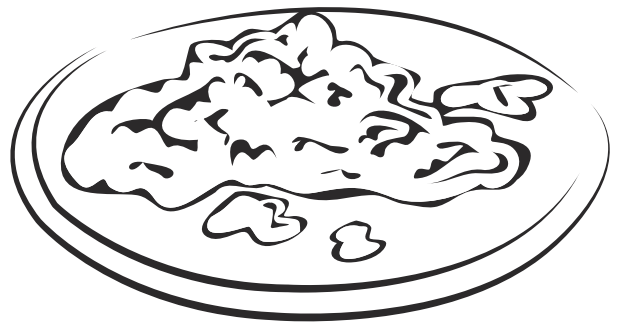
Rábano



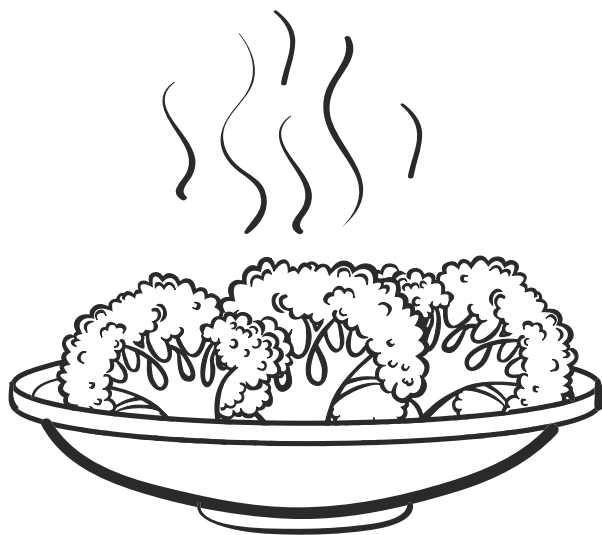
Ajo



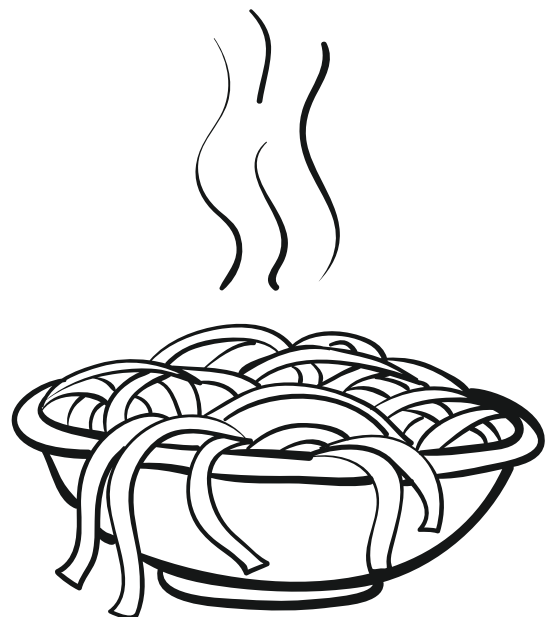
**Pan Tostado
con Mermelada**



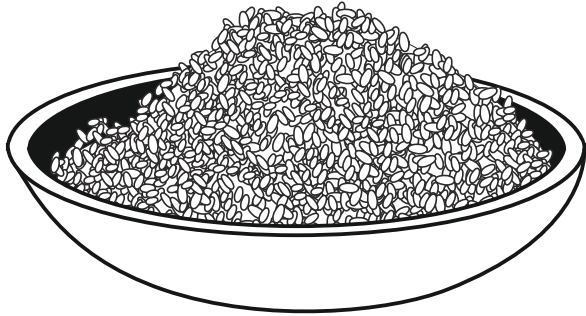
Huevos Revueltos



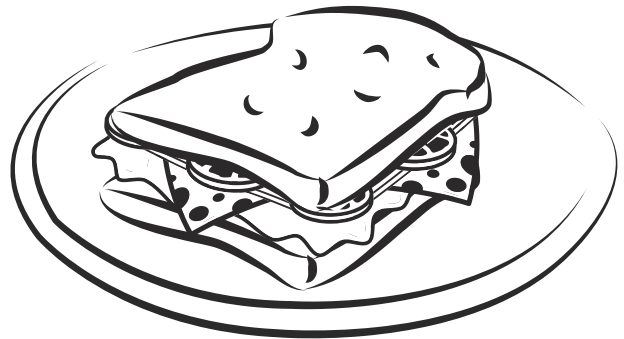
Verduras al Vapor



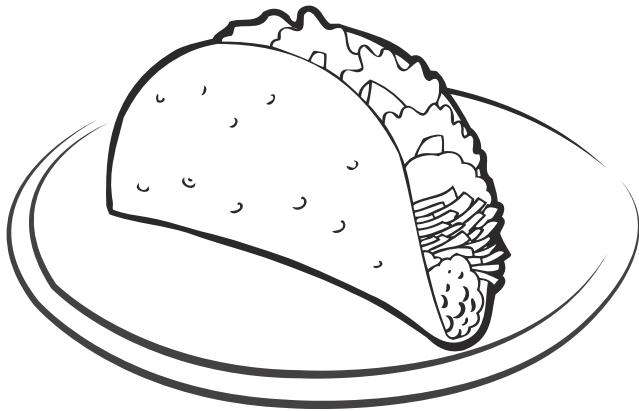
Pasta Hervida



Arroz



Sándwich



Taco



Ensalada