

Prepare un plato saludable con frijoles y guisantes secos

Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: Manual del proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos.



Los frijoles y guisantes secos son alimentos únicos. Estos son nutritivos, económicos y considerados tanto como vegetales o sustitutos de la carne en el patrón alimenticio del CACFP. Ellos son excelentes fuentes de proteína, hierro, zinc, folato y fibra. La mayoría de los niños de 2 años o mayores no consumen suficientes vegetales, incluyendo frijoles y guisantes secos. Usted puede ayudar ofreciendo frijoles y guisantes en su menú. Al ofrecerlos como parte de una comida o merienda, puede:



- Ayudar a los niños a sentirse llenos y a mantener un peso saludable durante su crecimiento.
- Promover una digestión adecuada y facilitar “la hora del baño” al proporcionar fibra alimentaria.
- Agregar forma, textura y sabor a los platos de los niños.

¿Cuáles tipos de frijoles y guisantes secos debo ofrecer?



- ▶ Los frijoles y guisantes secos cocidos, enlatados o congelados son todas buenas opciones.
- ▶ Proporcione variedad mezclando diferentes tipos de frijoles y guisantes cada semana para ayudar a los niños a recibir la nutrición que necesitan así también como a probar nuevos alimentos.

Consejos para la acreditación del CACFP:

- Debido a su alto contenido nutritivo, los frijoles y guisantes secos que estén cocidos y maduros son considerados tanto un vegetal como un sustituto de la carne. No obstante, estos no pueden ser considerados como vegetales y sustitutos de la carne en la misma comida. (Vea las hojas de consejos de los Vegetales y de la Carne y los sustitutos de la carne en las páginas 9 y 19 para obtener más información.)
- Algunos frijoles y guisantes, tales como las habas, los guisantes verdes, las arvejas tiernas y las judías frescas son frijoles y guisantes frescos e inmaduros que pueden ser servidos como “vegetales”. Estos no son “frijoles y guisantes secos” en el CACFP y no pueden ser servidos como sustitutos de la carne.

¿Cómo puedo reducir el sodio y las grasas sólidas al servir frijoles y guisantes secos?

En vista de que los frijoles y guisantes secos congelados son bajos en sodio (sal) y grasas sólidas de manera natural, prepare y sirva los frijoles y guisantes sin añadir mucha sal o grasas sólidas como mantequilla, margarina, salsas cremosas y queso grasoso. He aquí cómo:

- ▶ **Elija la forma más fácil: use frijoles pre-cocidos enlatados.** Estos simplificarán las recetas y reducirán el tiempo de cocción. Compre frijoles enlatados etiquetados como “no salt added” (sin sal añadida) o “low sodium” (bajo en sodio). Si estos no se encuentran disponibles, lave bien y drene los frijoles enlatados para reducir el contenido de sodio.
- ▶ **Vacíe la bolsa de frijoles secos en un bol de agua en el mostrador de la cocina.** Deje los frijoles secos remojando durante la noche sin añadir nada de sal; deseche el agua de remojo y cocínelos al día siguiente.

Más consejos sobre cómo ‘reducir el sodio y las grasas sólidas’ en la página siguiente...

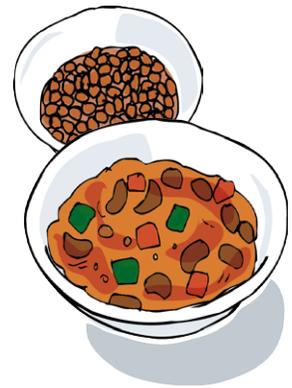


... más consejos sobre cómo 'reducir el sodio y las grasas sólidas'



- ▶ **Elija versiones de frijoles refritos libres de grasa, reducidos en azúcar o en sodio o frijoles al horno.**
- ▶ **Use hierbas o mezclas de especias sin sal, en lugar de sal, mantequilla o margarina para condimentar los platos con frijoles.** Esto permitirá disminuir los niveles de grasas sólidas y sodio y las calorías en los platos, y además agregarán sabor. El ajo, el apio, la cebolla y las zanahorias complementan los sabores de los frijoles y guisantes secos.

- ▶ **Agregue frijoles a las comidas favoritas de los niños.** Añada frijoles y guisantes a las pastas, los tacos, los guisados, los estofados y los platos de acompañamiento. Prepare una "Pizza mexicana" colocando una cubierta de frijoles refritos, salsa de tomate, espinaca y queso rallado bajo en grasa sobre un pan pita integral.
- ▶ **Haga que la comida sea divertida.** Agregue frijoles rojos o pintos en el chili y sívalos en una batata horneada como un "barco de chili". Deje que los niños majen los frijoles en una bolsa de plástico, y luego preparen un "Burrito de puré de frijoles" (usando una tortilla integral, espinaca y sus vegetales favoritos). Canten una canción mientras preparan los frijoles durante una demostración de cocina o mientras mezclan los ingredientes de la receta. (Ejemplo de las letras de una canción: "Maja, maja, maja los frijoles; maja, maja, maja los frijoles".)



- ▶ **Realicen un juego de adivinanzas o una prueba de degustación de frijoles.** Deje que los niños prueben los platos que usan frijoles o guisantes secos como ingredientes principales y ¡que adivinen cuál es el frijol! Algunas ideas incluyen sopa de lentejas, pasta de untar de frijoles, ensalada de tres frijoles o hamburguesas de frijoles.
- ▶ **Cocinen juntos.** Los niños aprenden sobre los frijoles y los guisantes cuando ayudan a prepararlos. Elija tareas de la cocina acorde a las habilidades de los niños. Estos pueden lavar y secar la parte superior de las latas, majar los frijoles, echar agua en un bol de frijoles secos o dejar los frijoles remojando durante la noche, o mezclar los ingredientes para una ensalada de frijoles.
http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles_Newsletter_31.pdf

Apoye el mensaje

- ▶ **Envíe el mensaje a casa.** Comparte el boletín para llevar a casa a los padres *Nibbles for Health* sobre cómo enseñar buenos hábitos alimenticios. http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles_Newsletter_15.pdf
- ▶ **Disfrute de los frijoles y los guisantes, y los niños lo harán también.** Ellos aprenden por imitación.



¿Cómo puedo hacer para que los frijoles y guisantes secos sean seguros?



- **Los frijoles más grandes pueden representar un riesgo de atragantamiento, especialmente cuando no han sido cocidos adecuadamente. Ofrezca frijoles y guisantes bien cocidos y majados a los niños menores de 4 años.**
- **Vea el Suplemento A en la página 77 para obtener más información sobre los riesgos de atragantamiento.**



Limpie

- ▶ **Antes de remojar y cocinar,** seleccione los frijoles y guisantes secos y deseche la suciedad, las piedras pequeñas, o los frijoles que estén quebrados, descolorados o arrugados.
- ▶ **Antes de abrir una lata de frijoles, lave y seque la parte superior de la lata.** Bajo agua corriente limpia, restriegue la parte superior de la lata minuciosamente con una toalla de tela o de papel para remover la suciedad y los gérmenes de la superficie. Seque con una toalla de tela o de papel luego del lavado.
- ▶ **Vea la hoja de consejos sobre el control de seguridad de alimentos en la página 55.**

Actividades

¿Cómo puedo poner en práctica esta información?

Eche un vistazo a su menú semanal o cíclico actual. Circule las comidas del menú que ofrecen frijoles y guisantes secos en su menú de cuidado infantil.



¿Cuáles nuevos frijoles y guisantes secos mencionados debajo probará en su menú?
¡Elija variedad cada semana! Circule los que piensa probar el próximo mes.

Frijoles negros	Alubias blancas
Frijoles de ojo negro	Frijoles pintos
Garbanzos	Frijoles de soya
Frijoles rojos	Guisantes partidos
Lentejas	Frijoles blancos



Consejo para la acreditación del CACFP: Para ser acreditado como un vegetal o sustituto de la carne, asegúrese de incluir una porción completa de los frijoles y guisantes, dependiendo de la comida y de la edad del niño.

¿Cómo ofrecerá estos frijoles y guisantes secos el próximo mes? Como parte de un/una:

- Ensalada**
- Sándwich**
- Burrito, taco o quesadilla de vegetales y frijoles**
- Bolsillo de canguro** (vegetales y puré de frijoles en un bolsillo de pan pita integral)
- Pizza mexicana** (usando frijoles refritos y vegetales)
- Plato de arroz y frijoles**
- Rollo de vegetales** (puré de frijoles envuelto en una tortilla integral con vegetales y aderezo “ranch”)
- Bote de batata con chili**
- Pasta o lasaña**
- Salsa de espagueti**
- Ensalada de pasta y frijoles**
- Sopa o estofado** (ejemplos incluyen lentejas, guisantes partidos, o sopas de frijoles y macarrones)
- Merienda**
- Pasta de untar de frijoles o humus** (Puré de garbanzos servido con palitos de vegetales)
- Salteados**
- Guisado**
- Plato principal**
- Plato sin carne**
- Comida de olla** (con granos integrales, vegetales y frijoles en una olla de cocción lenta)