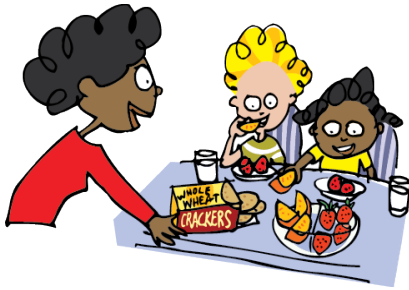


# Prepare un plato saludable con frijoles y guisantes secos

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...

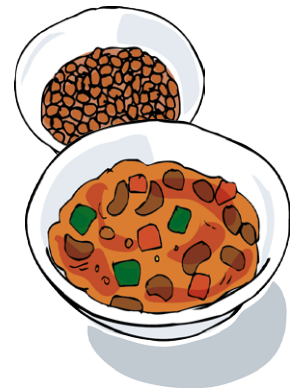


... más consejos sobre cómo 'reducir el sodio y las grasas sólidas'



- ▶ **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](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](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.**

<b>Frijoles negros</b>	<b>Alubias blancas</b>
<b>Frijoles de ojo negro</b>	<b>Frijoles pintos</b>
<b>Garbanzos</b>	<b>Frijoles de soya</b>
<b>Frijoles rojos</b>	<b>Guisantes partidos</b>
<b>Lentejas</b>	<b>Frijoles blancos</b>



**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:

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