



COMPRAS LOCALES PARA LOS PROVEEDORES DE CUIDADO FAMILIARES

Manténgase Informado

Únase a nuestra red:
FarmtoSchool.org

Twitter
@FarmtoSchool

Facebook
**National Farm to School
Network (Red Nacional
de la Finca a la Escuela)**

Instagram
@FarmtoSchool



**NATIONAL
FARM to SCHOOL
NETWORK**

FORTALECIÉNDONOS JUNTOS

La National Farm to School Network (Red Nacional de la Finca a la Escuela) es un centro de información, promoción y redes para las comunidades que trabajan para llevar el abastecimiento local de alimentos, los huertos escolares y la educación sobre la alimentación y la agricultura a los sistemas escolares y los entornos de educación temprana.

De la finca a la educación temprana enriquece la conexión que tienen las comunidades con los alimentos frescos y saludables y con los productores locales de alimentos al mejorar la compra de alimentos y las prácticas educativas en entornos de cuidado y educación temprana como los cuidados familiares. Las actividades de la finca a la educación temprana exponen a los niños/as pequeños/as a alimentos locales y saludables a través de comidas y refrigerios, pruebas de sabor, lecciones, actividades de cocina, jardinería, excursiones, visitas de agricultores y más. Estas actividades no solo promueven la salud, el bienestar y las oportunidades educativas, sino que también aumentan el acceso a alimentos saludables, alientan y apoyan el compromiso familiar, brindan oportunidades adicionales de mercado para los agricultores y apoyan a las comunidades prósperas.

Opciones para comprar alimentos locales

Hay muchos tipos diferentes de actividades para proyectos de la finca a la educación temprana. Una opción es servir alimentos locales, como frutas, verduras, proteínas, lácteos y granos, en comidas y refrigerios. Los proveedores de cuidado infantil familiar pueden encontrar alimentos cultivados localmente de las siguientes maneras:

1 El mercado agrícola agricultores. Puede comprar en un mercado agrícola cercano o acordar con un(a) agricultor(a) por adelantado para recoger un pedido más grande en el mercado. Encuentre un mercado cercano a usted en www.ams.usda.gov/local-food-directories/farmersmarkets.

2 Su tienda de comestibles local o cooperativa de alimentos. Muchas tiendas de comestibles y cooperativas llevan alimentos cultivados localmente. Busque señales o etiquetas que indiquen de dónde provienen los alimentos o si no están etiquetados, ¡pregunte!

3 Un programa de Agricultura Apoyada por la Comunidad (CSA, por sus siglas en inglés). Los alimentos que se compran a través de un CSA a menudo se pagan por adelantado, y luego se entregan cajas semanales de alimentos o están disponibles para recogerse durante toda la temporada. Un CSA brinda una buena oportunidad para probar nuevos alimentos y aprender qué alimentos son de temporada. Si usa un CSA, hable con su agricultor para obtener ideas y recetas, de modo que pueda usar la variedad de productos que recibe.

4 Un huerto. Los huertos son perfectos para cantidades más pequeñas de productos. Algunos de los alimentos divertidos y fáciles con los cuales comenzar incluyen arvejas, rábanos, lechuga, hierbas, pepinos y calabacines. Si no está seguro de la calidad de su tierra o tiene poco espacio para cultivar, considere cultivar alimentos en macetas o recipientes. Comuníquese con la extensión cooperativa de su condado para obtener consejos sobre cómo iniciar, mantener y cosechar un huerto en su región: www.nifa.usda.gov/Extension.



CACFP y comida local

¿Sabía usted que si participa en el programa de alimentos para el cuidado de niños y adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) puede usar esos fondos para hacer cosas como comprar alimentos en los mercados agrícolas y sembrar huertos? Para obtener más información, consulte el memorándum del programa de alimentos locales para el cuidado de niños y adultos del USDA: www.fns.usda.gov/local-foods-child-and-adult-care-food-program

Consejos para proveedores de cuidado infantil familiar

Servir alimentos locales en comidas y refrigerios es gratificante, pero puede ser desafiante al principio. Aquí hay algunas ideas para ayudar a que el servicio de alimentos locales en su hogar sea un éxito:

- **¡Empiece con pasos pequeños!** Comience con uno o dos elementos que se ajusten a su menú actual. También puede comenzar probando una nueva comida local cada mes.
- **¿Qué es “local”?** Usted decide. Local puede significar dentro de su condado, en su estado o en su región. Tenga en cuenta la época de siembra de su área y los tipos de alimentos que se cultivan y se producen cerca de usted.
- **Haga preguntas.** Puede hacer preguntas a los agricultores sobre sus productos. Las cosas que debería preguntar incluyen precios, cantidades disponibles y opciones de entrega. Los(as) agricultores(as) también pueden ofrecerle consejos y recetas para usar nuevos alimentos.
- **Las frutas y verduras son un lugar fácil para empezar.** Comprar leche local también puede ser fácil. Si vive en un clima más frío, piense en alimentos que podrían estar disponibles durante todo el año, como huevos, granos, carnes o frijoles.
- **Comience por comprar artículos que se pueden usar en toda su forma o que se pueden cortar y preparar fácilmente.** Por ejemplo, para comenzar, pueden dejarse enteras las pequeñas manzanas o peras, bayas, guisantes o papas para hornear. Algunos productos que pueden cortarse fácilmente y están listos para servir son: tomates, pepinos, zanahorias y brócoli.
- **Compre alimentos en grandes cantidades cuando estén en temporada.** A menudo, los agricultores están dispuestos a ofrecer descuentos en grandes compras. Si tiene espacio para almacenamiento, piense en comprar cantidades más grandes de alimentos que se mantengan bien, como manzanas, zanahorias, calabacines, batatas, bayas congeladas, frijoles y granos.
- **Involucre a sus niños y niñas.** El mercado agrícola es un gran lugar para una excursión y a los niños y niñas les encanta ayudar a elegir nuevos alimentos para comidas y refrigerios. Los niños y niñas también pueden ayudar con una preparación simple como lavar los productos y mezclar ensaladas.

De la Granja al Preescolar en acción: Highland Park, California

María Elena “Mini” González es la propietaria de Mini Family Child Care en Highland Park, California. Ella ha operado su programa de cuidado infantil familiar por más de 14 años, atendiendo de 12-14 niños por día, de 6 semanas a 8 años de edad. En 2014, Mini se unió al programa de la Finca a la educación temprana en el Occidental College como un sitio piloto y desde entonces ha implementado actividades de la finca a la educación temprana. Con el apoyo de una sólida base de partidarios de padres, Mini continúa comprando frutas y verduras frescas, e incluso libros para niños, en el mercado agrícola en la calle los martes por la noche. Mini compra habitualmente entre \$80 y \$120 en frutas y verduras frescas para servir en el desayuno, almuerzo y refrigerios para los niños durante toda la semana.

Antes de que Mini comenzara a comprar alimentos locales, ella compraba todos sus productos en una tienda de comestibles local. Ahora, rutinariamente obtiene sus productos del mercado agrícola porque le recuerda a crecer en su ciudad natal en México, donde siempre iba al tianguis del fin de semana con familiares y amigos para comprar artículos de primera necesidad y socializar. A Mini le gusta proporcionar comida nutritiva y deliciosa a los niños bajo su cuidado. A ella también le gusta probar cosas nuevas y observa que las frutas y verduras en el mercado a menudo son más baratas que en la tienda de comestibles local. Al principio, su mayor desafío era almacenar todos los productos y asegurarse de que comprara todo lo que necesitaba para la semana. Desde entonces, ha destinado un refrigerador para almacenar los productos, compra productos en proceso de maduración para que duren más y lleva su menú semanal y recetas al mercado agrícola para estar preparada para todas las comidas y refrigerios.



Mini Family Child Care en California