

Novedades en Nutrición y Salud

Reducir el azúcar añadido en el CACFP

Los niños necesitan las vitaminas, minerales y otros nutrientes de alimentos como frutas, verduras, cereales integrales, productos lácteos bajos en grasa y proteínas magras. Sin embargo, con demasiada frecuencia, los niños se están llenando de alimentos ricos en azúcares añadidos y bajos en nutrientes.

El patrón de comidas CACFP limita la cantidad de azúcar agregada al eliminar los postres a base de granos y limitar el azúcar en los cereales para el desayuno y el yogur.

Los postres a base de cereales NO son acreditables en el CACFP

Los postres a base de cereales no se pueden acreditar en los patrones de comidas del CACFP, incluso si son ricos en cereales integrales. Ejemplos de postres a base de granos incluyen: brownies, galletas, pasteles, magdalenas, pasteles de café, panes rápidos, bizcochos de canela, cortezas de pastel en pasteles dulces (por ejemplo, de manzana, coco, arándano y nuez), donas, barras de cereal, barras de granola, barras de desayuno, panecillos dulces, pasteles, bollos dulces (por ejemplo, de arándanos y pasas), arroz con leche y dulce de pan con leche.

Los postres a base de cereales no incluyen galletas Graham, galletas de animales, muffins, panes rápidos como pan de plátano y pan de calabacín.

Sin embargo, estos artículos se limitan a servir no más de dos veces por semana debido a su mayor contenido de azúcar. Para obtener más información sobre lo que se considera un postre a base de cereales, consulte el folleto del USDA, [Grain-Based Desserts in the CACFP](#).

Cereales para el desayuno acreditables en el CACFP

Los cereales de desayuno acreditables deben tener granos integrales o granos enriquecidos como primer ingrediente O estar fortificados Y no deben tener más de 6 gr de azúcar/onza seca. Consulte la lista de cereales para el desayuno permitidos, así como el folleto del USDA para elegir cereales para el desayuno bajos en azúcar.

Yogur acreditable en el CACFP

El yogur no debe contener más de 23 gr de azúcar/6 onzas y 31 gr/ 8 onzas. La mayoría de los yogures cumplen con este requisito, pero puede verificar utilizando el folleto del USDA, Elija yogures con bajo contenido de azúcar para ver si es acreditable.

General Mills se ha asociado recientemente con la Asociación Nacional de CACFP para brindar educación y apoyo a los proveedores de CACFP y ha lanzado un programa de "Sello acreditable de CACFP". Esto ayudará a los proveedores a identificar los elegibles para CACFP, como cereales, yogur y snacks. Los recursos que ofrecen incluyen una lista de [creditable products](#), [sample meal patterns](#) y [recipes](#).

Para más información vaya a **General Mills Hub for CACFP Eligible products, Resources & Recipes** at www.generalmillscacfp.com

Esquina de KidKare

Registre sus comidas en KidKare antes de medianoche

Reconocemos que ocasionalmente puede haber circunstancias atenuantes que le impidan ingresar sus comidas antes del final del día en KidKare. Estos pueden deberse a problemas relacionados con el clima, desastres naturales y / o fallas de la computadora. Por favor, planifique tener siempre un método de respaldo para reclamar (es decir, un teléfono inteligente) si su método principal de reclamo (computadora portátil, computadora, ipad) no funciona o no está disponible. Recuerde, se puede acceder a KidKare desde cualquier dispositivo / teléfono con Internet y no requiere una aplicación, ya que se puede acceder a ella en el sitio web (www.kidkare.com). En caso de que KidKare experimente problemas técnicos, le notificaremos por correo electrónico y le informaremos cuando se haya resuelto el problema. También puede verificar el estado del sistema yendo a <https://status.kidkare.com/>

Catalyst Community CACFP

3161 Cameron Park Dr. Suite 101
Cameron Park, CA 95682

530-676-0707 x3

www.catalystcomm.org

Fechas Reclamo de Octubre

Noviembre 1- Enviar el reclamo en KidKare antes de medianoche

Noviembre 5- Formas de registro deben haberse recibido en la oficina

No olvide el cambio de la hora en **Noviembre 1**

Recordatorios del Programa

¡Han comenzado las visitas de revisión externas (virtuales)!

Realizaremos visitas de revisión FUERA DE SITIO (virtuales) según la Exención de monitoreo nacional publicada por el USDA. Estamos obligados a realizar 3 visitas de revisión del sitio con usted por año del programa (octubre de 2020-septiembre de 2021).

Su primera visita de revisión FUERA DEL SITIO será ANUNCIADA y ocurrirá en algún momento entre octubre de 2020 y enero de 2021. Nos comunicaremos con usted con anticipación para discutir la mejor manera de realizar su visita de revisión con usted y cuándo y cómo ocurrirá.

Entendemos que esta es una nueva forma de hacer las cosas y queremos ser sensibles con su tiempo. Responda a su monitor tan pronto como se comunique con usted para programar la primera de sus 3 visitas de revisión requeridas. La visita de revisión no debería tardar más de 15 minutos en realizarse.

Es posible que desee tener a mano la información de contacto de su monitor o ingresar su número de teléfono celular en su teléfono celular para referencia futura: **Carol Ledesma-530-683-7680,**

Luisa Linares- 669-454-6444,

Gloria Pena- 669-454-6443

Denise Weldemere- 669-454-6442

¡Apreciamos su disponibilidad y flexibilidad al trabajar junto con nosotros para continuar su participación en el CACFP de la Comunidad CatalySt!



En Movimiento

Una Caminata con los colores del otoño

Los colores del otoño están floreciendo y es un buen momento para salir y disfrutar de las suaves temperaturas. Invite a todos a hacer una caminata por la cuadra, el vecindario o en su propio patio trasero. Haga que los niños salten, brinquen y caminen hacia atrás mientras recogen hojas de todos los colores. Use las hojas para crear un collage de diversión otoñal en papel o en un tablero de anuncios. ¡Agrega hojas nuevas al collage cada vez que salgas a hacer ejercicio!

Receta del Mes

Desayuno con Cuscús y Frutos Rojos

- 1 taza de cuscús
- 1/2 taza Cranberries deshidratadas
- 2 tazas de jugo de Cranberry o de manzana
- 9 onzas de fresas cortadas en laminas
- 9 onzas de una mezcla de frutos rojos
- 3/4 taza de una mezcla de nueces y semillas de girasol o calabaza

- 12 hojas de menta fresca para decorar
- Sirope de Maple para aderezar
- 6 cucharadas de Yogurt natural para aderezar

Coloque el cuscús y los frutos secos juntos en un tazón grande. Coloque el jugo de fruta en una cacerola pequeña a fuego medio-alto. Llevar a ebullición y retirar del fuego. Vierta el jugo caliente sobre el cuscús y los frutos rojos, tape y deje reposar durante 10 minutos, o hasta que el cuscús esté cocido y haya absorbido el jugo. Añada las fresas y otros frutos rojos, las nueces y las semillas a la mezcla de cuscús.

Divida en 6 porciones y decore con la menta, el sirope y el yogurt.

Tomado de: veggie.num.num.

