



## Novedades en Salud y Nutrición

Leche y sucedáneos de la leche en el programa de alimentos para el cuidado infantil

La leche líquida es un componente obligatorio en todas las comidas (desayuno, almuerzo, cena) en el CACFP y es una parte esencial de la dieta saludable de un niño. La leche está llena de proteínas, calcio y vitamina D, todos importantes para el crecimiento y desarrollo de los niños.

- Se requiere leche entera para las edades de 1 a 2 años.
- Se requiere leche sin grasa (0%) o baja en grasa (1%) para niños mayores de 2 años.

Si un niño tiene una necesidad dietética especial y no puede beber leche de vaca, los padres pueden firmar una Forma para solicitar un sustituto de leche no lácteo para permitir se sirva el sustituto de leche no lácteo y se reclame en el CACFP. El sustituto de leche no lácteo DEBE ser nutricionalmente equivalente a la leche de vaca y puede ser proporcionado a expensas de los padres o proveedor para ser parte de una comida reembolsable.

Los siguientes sustitutos de la leche no lácteos reembolsables son nutricionalmente equivalentes a la leche de vaca, ya que tienen cantidades similares de proteínas, vitaminas A y D y B-12, magnesio, potasio, fósforo y riboflavina:

- Leche de soja del 8º continente
- Ultra Soy de Pacific Natural Foods
- Leche de soja original de gran valor de Walmart
- Leche de soja orgánica Kirkland
- Leche de soja natural WestSoy Organic Plus
- Leche de soja Silk Original
- Leche Comercial de Cabra (pasteurizada).

**Tenga en cuenta:** Las leches de origen vegetal como las de almendras, coco, cáñamo y arroz NO son sustitutos de la leche no lácteos reembolsables porque no son nutricionalmente equivalentes a la leche de vaca. Estos sustitutos de la leche no lácteos solo se aceptan con una declaración médica firmada por un médico autorizado, un asistente médico o una enfermera especializada.

Tanto la Solicitud de los padres para un sustituto de leche no lácteo como la Declaración médica se pueden encontrar en nuestro sitio web [www.catalystcomm.org](http://www.catalystcomm.org) en Programas> Programa de alimentos para el cuidado infantil> Formularios.

## Esquina de KidKare

### Cómo ver y firmar su informe de revisión virtual en KidKare

Agradecemos enormemente su colaboración para hacer que su visita de Revisión virtual sea exitosa durante la pandemia. Después de su visita virtual, debería recibir un correo electrónico de [noreply@minutemenu.com](mailto:noreply@minutemenu.com) con un enlace para descargar y ver su Informe de revisión. También puede acceder al Informe de revisión en su cuenta de KidKare haciendo clic en el icono del sobre en la parte superior izquierda. Abra el Informe de revisión de CCFP de la comunidad Catalyst y descárguelo haciendo clic en el enlace. Una vez descargado el informe, puede abrirlo en Acrobat para convertirlo en un PDF que luego se puede firmar electrónicamente (e-sign). Para leer como hacerlo Haga clic en el siguiente título: [Instructions for How to E-sign your Virtual Review Report](#). **Es importante devolver su Informe de revisión firmado lo antes posible para completar su visita de Revisión virtual y mantener el cumplimiento.** Tenga en cuenta: si no desea utilizar la firma electrónica, simplemente puede imprimir el informe, firmarlo y luego escanearlo o tomar una foto y enviarla por correo electrónico a su monitor.

### Catalyst Community CACFP

3161 Cameron Park Dr. Suite 101

Cameron Park, CA 95682

530-676-0707 x3

[www.catalystcomm.org](http://www.catalystcomm.org)

### \*Fechas Límites Diciembre\*

**Enero 1-** Enviar reclamo en KidKare

**Enero 5-** Formas de registro recibida en la oficina -Cameron Park

### Días Festivos:

Año Nuevo (1/1/2021)

Martin Luther King (1/18/21)

## Recordatorios del Programa

### Recursos financieros para el impacto de COVID-19

[Home \(ca.gov\)](#) Programa de asistencia energética para hogares de bajos ingresos (LEAP) Un programa de pago directo financiado con fondos federales para ayudar a los hogares elegibles a compensar el costo de calefacción y refrigeración de sus hogares.

[CARE/FERA Program](#) Programa de tarifas alternativas de energía de California Ofrece un 20% de descuento en la factura de gas / electricidad para los solicitantes calificados.

[Energy Savings Assistance Program \(ca.gov\)](#)

Ofrece mejoras para el hogar que ahorran energía sin costo.

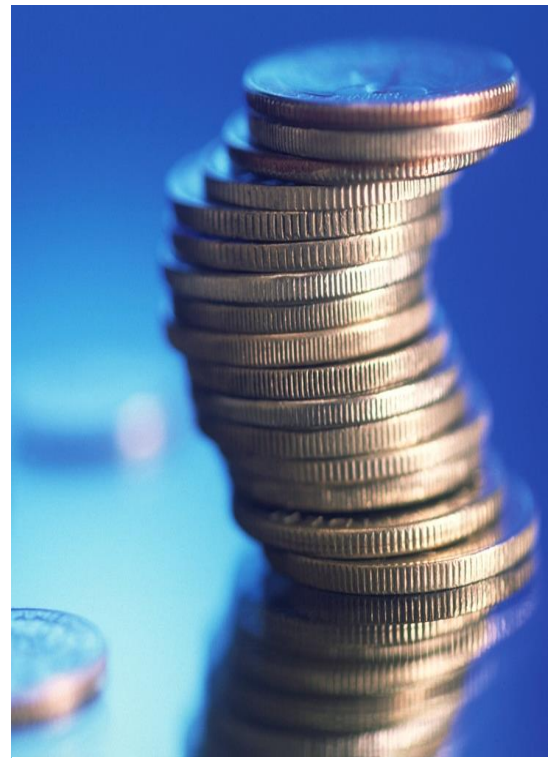
[Housing Choice Vouchers Fact Sheet | HUD.gov / U.S. Department of Housing and Urban Development \(HUD\)](#)

Los solicitantes elegibles pueden alquilar viviendas de propiedad privada, existentes, seguras y sanitarias haciendo pagos de asistencia de vivienda a un propietario privado.

[Welcome to Benefits.gov | Benefits.gov](#) (TANF - Asistencia temporal para familias necesitadas). Los solicitantes deben estar embarazadas o tener hijos menores en el hogar. El monto de la ayuda depende del tamaño del hogar y los recursos de ingresos contables.

[Benefitscal.com](#) Programa MediCal / Programa de Servicios Médicos del Condado (CMSP) así como CalFresh (Cupones para Alimentos). Brinda asistencia para cubrir los gastos de alimentos y atención médica de las personas elegibles. Brinda asistencia médica a los residentes que no cumplen con los requisitos de Medi-Cal.

**Para recursos adicionales:** Escriba **2-1-1** y su condado local en su buscador de internet Por ejemplo, "211 Condado de Santa Clara"



## En Movimiento

### Lanzamiento de calcetines de bola de nieve

Crema un juego divertido con un cesto de ropa sucia y un montón de calcetines blancos enrollados. Coloque la canasta de ropa sucia a una distancia desafiante pero razonable y pídeles que intenten arrojar la bola de nieve del calcetín dentro de la canasta. ¡Por cada "canasta" hecha, brinde un aplauso de celebración y salte hacia arriba y hacia abajo! Incluso si fallan, ánimoles de todos modos con palabras de aliento como "¡Sigue intentándolo!" y "¡puedes hacerlo!"

## Receta del Mes

### Patelitos de Vegetales

**1 ½ taza o 4 oz de champiñones frescos, picados en trozos grandes**

**1 taza o 4 oz de cebollas frescas, cortadas en cubitos**

**1 taza o 4 oz de pimientos rojos frescos, cortados en cubitos**

**½ cucharadita de sal**

**¼ de cucharadita de pimienta negra molida**

**2 tazas o 4 oz de espinacas frescas, picadas en trozos grandes**

**½ taza o 1 oz de queso cheddar bajo en grasa, rallado**

**¼ taza de leche descremada**

**3 huevos o 6 oz de huevos líquidos**

**½ taza o 2 oz de harina integral**

Precaliente el horno: 350 ° F. En una cacerola grande, agregue los champiñones, la cebolla, los pimientos morrones, la sal y la pimienta. Revuelva bien. Saltee sin tapar a fuego medio-alto durante 2 minutos. Agregue la espinaca. Cocine sin tapar a fuego medio durante 1-2 minutos hasta que se ablanden. Vierta la mezcla de vegetales en una fuente

(9 "x 13" x 2 ½ "). Cubra y refrigere durante 30 minutos. Después de enfriar, espolvoree ½ de taza de queso uniformemente sobre la mezcla de verduras. Revuelva bien. Cubra ligeramente con mantequilla un molde para muffins. Divida 2 cucharadas de la mezcla de verduras en 6 moldes para muffins. Combine la leche, los huevos y la harina en un tazón grande. Revuelva bien. Coloque ¼ de taza de la mezcla de huevo sobre la mezcla de vegetales en cada taza para muffins. Hornee hasta que estén dorados y los huevos estén ligeramente firmes, aproximadamente 30 minutos.

**CACFP:** Un panecillo fritata proporciona ½ taza de vegetales (½ taza de vegetales adicionales, ½ taza de vegetales de color verde oscuro, ½ de tazas de vegetales rojos / anaranjados, ½ de tazas de otros vegetales) y 1 oz de sustituto de carne equivalente.



*Le deseamos un muy  
feliz y saludable  
Nuevo Año!*

*Es el seso del  
personal del CACFP*