

## Novedades en Nutrición y Salud

### Identificación de cereales integrales en el programa de alimentos para el cuidado infantil

El CACFP requiere que al menos UNA porción de granos cada día contenga un componente rico en granos integrales (WGR). Los alimentos que cumplen con los criterios de ricos en granos integrales son los alimentos que contienen al menos un 50% de granos integrales y los granos restantes en los alimentos están enriquecidos o son 100% integrales. Recuerde, los postres a base de granos (galletas, pasteles, bizcochos, etc.) no cuentan para el componente de granos en el CACFP, incluso si el postre a base de granos es rico en granos integrales

### A continuación, se muestran tres formas principales de identificar si un producto es "rico en cereales integrales"

- 1). El alimento está etiquetado como "trigo integral" y cumple con el estándar de identidad de la FDA. Ciertos productos de pan y pasta específicamente etiquetados como "Trigo Integral" en el paquete y que cumplen con un Estándar de Identidad de la FDA pueden considerarse ricos en granos integrales. Un Estándar de Identidad de la FDA es un conjunto de reglas sobre lo que un producto debe contener para ser etiquetado legalmente con ese nombre de producto. SOLO panes y pastas con estos nombres de productos EXACTOS cumplen con el Estándar de Identidad de la FDA y pueden considerarse ricos en granos integrales usando este método: • pan de trigo integral • panecillos de trigo integral • macarrones de trigo integral • pan de trigo integral • bollos de trigo integral • espaguetis de trigo integral • pan integral • bollos de trigo integral • fideos de trigo integral • panecillos de trigo integral • panecillos de trigo integral • macarrones de trigo integral • productos de panecillos de trigo integral
- 2). En el etiquetado se incluye una de las siguientes declaraciones de la FDA: • "Las dietas ricas en alimentos integrales y otros alimentos vegetales y bajas en grasas totales, grasas saturadas y colesterol pueden reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y algunos cánceres". • "Las dietas ricas en alimentos integrales y otros alimentos vegetales, y bajas en grasas saturadas y colesterol, pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas".
- 3). Aplicar la regla de tres: El primer ingrediente (el segundo si es después del agua) debe ser de granos integrales, y los siguientes dos ingredientes de granos (si los hay) deben ser granos integrales, granos enriquecidos, salvado o germen. Se pueden descartar los derivados de cereales. Cualquier ingrediente de grano no acreditable que esté etiquetado como 2% o menos se considera insignificante y también se puede descartar. Para obtener una guía paso a paso sobre cómo identificar alimentos ricos en granos integrales usando la Regla de los Tres, consulte:

[Identificación de alimentos ricos en cereales integrales para el CACFP utilizando la lista de ingredientes](#)



**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 reclamo de Enero 2021\***

**Febrero 1** Enviar reclamo en KidKare

**Febrero 5-** Formas de registro recibidas en nuestra oficina en Cameron Park

### **Festivos:**

President's Day- 2/15/2021

## Esquina de KidKare

### Impuestos y el CACFP

Como recordatorio, Catalyst Community CACFP (Catalyst Family, Inc.) no envía declaraciones de impuestos (1099) a los proveedores que participan en el CACFP. Puede acceder a su Informe de impuestos de 2020 en KidKare yendo a **Informes > Declaraciones de reclamo > Informe de impuestos > Seleccionar año (2020)**. Si tiene preguntas sobre impuestos relacionadas con el CACFP, visite el blog "[Tom Copeland's Taking Care of Business blog](#)". Tom es considerado el principal experto del país en el negocio del cuidado infantil familiar y está muy bien informado sobre el aspecto comercial y las ventajas de participar en el CACFP

## Recordatorios del Programa

### ¡Visitas de Monitoreo virtual NO ANUNCIADAS comenzarán en febrero!

De acuerdo con las regulaciones del USDA, las organizaciones patrocinadoras del CACFP deben revisar cada instalación tres veces al año y: **al menos dos de las tres revisiones deben NO ANUNCIARSE**; al menos una revisión no anunciada debe incluir la observación del servicio de comidas; y no pueden transcurrir más de seis meses entre revisiones (7CFR 226.16 (d) (4) (iii)). Su cooperación es de vital importancia para cumplir con las regulaciones del USDA. Asegúrese de responder a nuestras llamadas, correos electrónicos o mensajes de texto mientras intentamos programar su visita de revisión virtual **NO ANUNCIADA. ASÍ ES CÓMO FUNCIONARÁ:** Nos comunicaremos con usted la semana anterior a su visita no anunciada para informarle solamente el tipo de comida o refrigerio que revisaremos durante la próxima semana y la hora a la que planeamos comunicarnos con usted, pero no el día de la visita. Por lo que debe asegurarse de tener su teléfono celular con usted durante las comidas o meriendas cada día de la semana de revisión para que no se pierda nuestra llamada. Además, ingrese [Nombre del Monitor y Numero](#) en los contactos de su teléfono celular para saber cuándo le están llamando. **RECORDATORIO IMPORTANTE:** Como siempre, debe comunicarse con nosotros con anticipación para cualquier cierre planeado y no planeado durante las comidas (7 CFR 226.16 (l) (2) (ix)).



## En Movimiento

### Pista de Patinaje sobre hielo cubierta

Cree una pista de patinaje sobre hielo cubierta pegando papel encerado en el piso o simplemente delinee la pista en el piso con cinta adhesiva. Dé a cada niño dos platos de papel para que los pise como si patinaran sobre hielo. Haga que los niños se vistan con guantes, gorros y bufandas para patinar en la pista. ¡No pasará mucho tiempo para que sus mejillas se pongan rosadas!

## Receta del Mes

### Salmon con Papas y Cebollas Rojas

Sal gruesa y pimienta molida al gusto  
1 libra de papas pequeñas, cortadas por la mitad  
1 1/2 taza de caldo de pollo bajo en sodio  
8 ramitas de tomillo  
4 filetes de salmón sin piel (4 onzas cada uno)

En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio-alto. Agregue las cebollas y sazone con sal y pimienta. Cocine hasta que las cebollas estén doradas, 4 minutos, volteando una vez. Agregue las papas, el caldo y 4 ramitas de tomillo y deje hervir. Reducir a fuego lento y tapar. Cocine hasta que las papas estén tiernas cuando las pinche con un cuchillo, aproximadamente 20 minutos. Sazone cada filete con sal y pimienta y cubra con 1 ramita de tomillo. Coloque el salmón encima de las papas. Tape y cocine hasta que el salmón esté completamente opaco, de 7 a 9 minutos. Sirva el salmón con papas, cebollas y líquido de cocción.

La receta rinde en CACFP / Porciones:

Diez porciones de 1.5 onzas para niños de 3-5 años

Ocho porciones de 2.0 onzas para niños de 6 a 12 a

