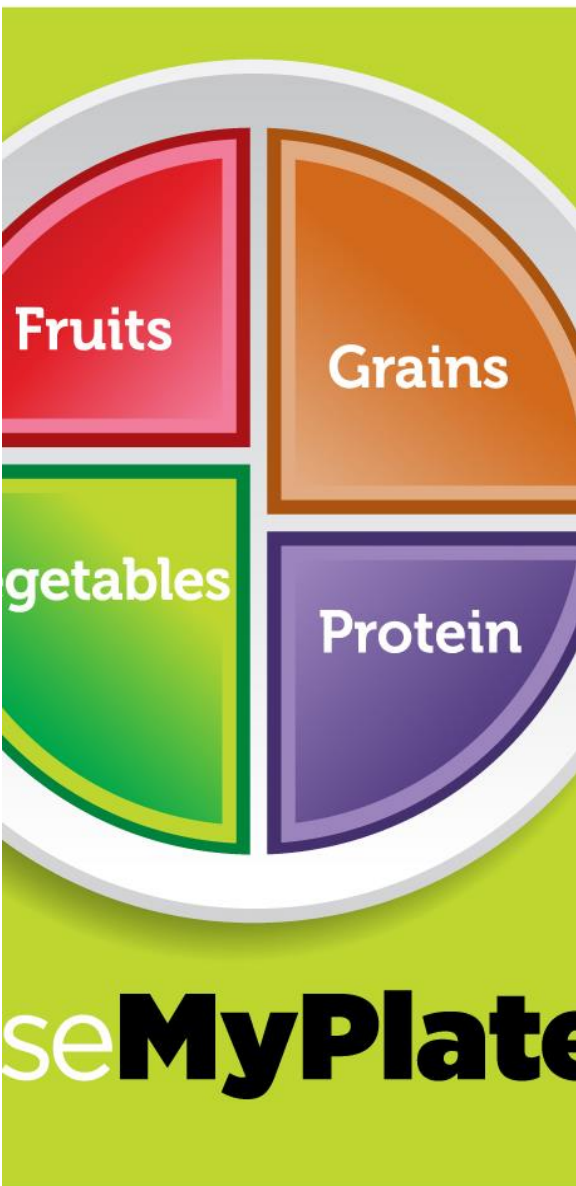


# Boletín del Programa Infantil de Comidas

Marzo 2021 • Volumen 28, Numero 3



www.catalystcomm.org



## Novedades en Nutrición y Salud

### MARZO es el Mes Nacional de la Nutrición, Celebramos MyPlate!

¿Sabía que el USDA creó **MyPlate** a partir de las Pautas dietéticas para estadounidenses como una guía fácil de seguir para ayudar a descubrir cómo crear comidas nutritivas y bien balanceadas? ¿Sabía que también está creando comidas nutritivas y bien balanceadas siguiendo el Patrón de comidas del CACFP?

Al seguir el Patrón de comidas del CACFP y los 5 mensajes clave de MyPlate, está brindando una salud y nutrición óptimas a los niños a su cargo.

#### 5 mensajes claves de MyPlate:

- Prepare la mitad de su plato con frutas y verduras, concéntrese en frutas enteras y varíe sus verduras: frescas, congeladas o enlatadas.
- Haga que la mitad de sus granos sean integrales; busque los granos integrales que figuren como primer ingrediente.
- Varíe sus proteínas para incluir mariscos, aves, carnes magras y fuentes de proteínas sin carne como nueces, frijoles y tofu.
- Elija productos lácteos sin grasa o bajos en grasa: leche, yogur y queso.
- Elija alimentos y bebidas con menos azúcares agregados, grasas saturadas y sodio; lea las etiquetas de información nutricional y beba mucha agua.

El tema del Mes Nacional de la Nutrición de este año es: "**Personalice su plato**". Consulte los numerosos recursos y kits de herramientas disponibles en:

<https://www.eatright.org/food/resources/national-nutrition-month>

#### \*\*\*\*\*Concurso de MyPlate\*\*\*\*\*

Para celebrar el tema "Personalice su plato" del Mes Nacional de la Nutrición, envíenos una foto de su "MiPlato" favorito con todos los componentes de MiPlato (incluida la leche) para tener la oportunidad de ganar un MiPlato real de 10 pulgadas (como el de la imagen), así como una variedad de divertidos libros de nutrición para niños. Involucre a sus hijos en la creación de su "MiPlato" Tendremos cinco kits de nutrición MyPlate para regalar a cada uno de los cinco ganadores.

**Si desea participar en el concurso, envíe su foto de MyPlate antes de Marzo 15, 2021 a [CFC Child Care Food Program@catalystcomm.org](mailto:CFC Child Care Food Program@catalystcomm.org) ¡Se anunciarán cinco ganadores y las fotos ganadoras aparecerán en el boletín informativo del CACFP de abril de 2021!**

## Esquina de KidKare

### Use el calendario de la proveedora y los niños en KidKare

Debe notificarnos con anticipación sobre los próximos cierres llamando a la oficina, enviando un correo electrónico a su monitor o utilizando su Calendario de proveedores en KidKare. Para usar su Calendario de proveedor, vaya a Calendario y luego resalte el cuadro Proveedor. Arrastre y suelte "Cerrado por negocios", "Comida fuera del sitio" en los días específicos en que está cerrado / ausente.

Utilice el calendario infantil para indicar si un niño en edad escolar no está en la escuela pero con usted en el aprendizaje a distancia. Vaya a Calendario, resalte el cuadro Niño, luego elija al niño en el cuadro desplegable. Arrastre y suelte "No hay clases" en un día del calendario. Haga clic en el evento para abrir, luego ingrese el rango de días en que no habrá clases. Cuando un cuadro de comida está resaltado en azul, significa que el niño no estaba en la escuela y está bien para recibir esa comida. Para más información, ver [Manage Provider & Child Calendars in KidKare](#)

### Catalyst Community CACFP

3161 Cameron Park Dr. Suite 101

Cameron Park, CA 95682

530-676-0707 x3

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

**Reclamo Enero 2021 fecha de pago es:  
Febrero 22, 2021**

### **\*Fechas Reclamo Febrero 2021 \***

**Marzo 1-** Enviar reclamo en KidKare

**Marzo 5-** Formas de registro recibidas

en la oficina de Cameron Park

## Recordatorios del Programa

### Visitas de Monitoreo Virtuales sin ANUNCIAR comienzan pronto !

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)).

**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 FUNCIONA: Su monitor se comunicará con usted la semana anterior a su visita no anunciada para informarle qué comida o refrigerio estará revisando en la próxima semana. Por favor **asegúrese de tener su teléfono celular con usted en la comida o refrigerio ya la hora acordada CADA DÍA de la semana de revisión para no perder la llamada.** Asegúrate de ingresar [your Monitor's name and number](#) en los contactos de su teléfono celular para que sepa cuándo están llamando para su visita sin previo aviso.

#### RECORDATORIO IMPORTANTE:

**Debe comunicarse con nosotros con anticipación para cualquier cierre planeado y no planeado durante las comidas para cumplir con las regulaciones del USDA (7 CFR 226.16 (I) (2) (ix)).**



## En Movimiento

### Competencia de MyPlate

Publique una imagen de MiPlate para que los niños puedan ver los 5 grupos de alimentos representados. Imprima y recorte [MyPlateFoodCards](#). Entregue a cada niño una tarjeta de alimentos asegurándose de que haya suficientes tarjetas para crear equipos de 5 usando todos los grupos de alimentos. Cuando esté listo, indíqueles que busquen otros niños con diferentes alimentos para formar un "grupo MiPlate" de cinco personas con todos los grupos de alimentos representados. Las primeras cinco personas que se formen en el "grupo MiPlate" deben correr como grupo hasta la línea de meta designada. ¡Revise todas las tarjetas de alimentos representadas en MiPlate!

## Receta del Mes

### Pollo con pesto y queso parmesano

*Esta receta llega justo a tiempo para el Día de San Patricio si está buscando algo verde para servir. Puedes hacer tu propia salsa pesto casera con hojas de albahaca fresca o comprarla ya hecha para ahorrar tiempo.*

#### Ingredientes

4 mitades de pechuga de pollo deshuesadas y sin piel, aproximadamente 1 libra.  
1 taza de parmesano rallado  
4 onzas. Queso Romano o Asiago  
4 cucharadas de pesto

#### Direcciones

Precale el horno a 425° F. Mezcle 1 1/2 cucharadas de queso rallado con pesto. Frote o aplique la mezcla de pesto sobre la pechuga de pollo hasta que tenga una capa ligera y uniforme. Espolvorea el queso restante en un plato. Presione ambos lados del pollo en el queso para formar una capa. (Probablemente necesitará refrescar su plato de queso rallado varias veces. Tenga cuidado de no contaminar su recipiente de queso al manipularlo después de haber manipulado el pollo crudo). Coloque el pollo en una fuente para hornear de 10x6 pulgadas. Hornee por 25 minutos a una temperatura interna de 165°F. Sirva con pasta integral. Sirve 10, 3-5 años.

Source: *Secrets of Feeding a Healthy Family* by Ellyn Satter.

