



## Noticias de Salud y Nutrición

### Elección de carnes y sustitutos de carne en el CACFP

Los niños necesitan una variedad de carnes saludables y sustitutos de la carne en el CACFP cada semana para satisfacer sus necesidades de proteínas, vitaminas y minerales.

### Elección de carnes en el CACFP

Los pescados y mariscos (frescos, congelados o enlatados) como el salmón, el atún y el bacalao se pueden preparar de diferentes formas: al horno, a la parrilla o en bocadillos o tacos. Las aves de corral, como el pollo o el pavo, se pueden servir a la parrilla, asadas o en pastas o burritos. Busque cortes magros de carne, como res, cerdo y cordero. Pruebe filetes redondos y asados como lomo superior, solomillo superior y chuck. Las opciones de cerdo más magras incluyen lomo de cerdo, lomo o lomo central. Elija las carnes molidas más magras posibles (incluida la carne de res, cerdo, pollo y pavo), preferiblemente carnes etiquetadas como "90% magras" o más. Cuanto mayor sea el% de magro, menor será la cantidad de grasas sólidas.

### Elección de sustitutos de carne en el CACFP

Use una variedad de frijoles y guisantes secos cocidos, enlatados o congelados en sopas, guisos y chile. Los huevos se pueden servir en una variedad de formas diferentes: rodajas de huevo duro, huevos revueltos o huevos rellenos. Ofrezca nueces y semillas (incluidas almendras, cacahuets, semillas de girasol) y sus mantequillas. Recuerde que las nueces y semillas, así como los trozos o una cucharada de mantequilla de nueces, pueden representar un peligro de asfixia para los niños más pequeños.


El yogur y el queso son otros tipos de sustitutos de la carne. El yogur debe prepararse comercialmente y no contener más de 23 gramos de azúcar por porción de 6 onzas. Al seleccionar queso, elija versiones bajas en grasa o reducidas en grasa. El queso no debe incluir las palabras "producto de queso" o "queso de imitación" en la etiqueta. El tofu comercial también es acreditable siempre que contenga al menos 5 gramos de proteína por 2.2 onzas.

### Limitación de productos cárnicos procesados en CACFP

Los productos cárnicos procesados, como nuggets de pollo, palitos de pescado y salchichas, así como fiambres, salchichas, pepperoni y salchichas, tienen un mayor contenido de grasa y suelen contener aglutinantes y extensores que pueden limitar la cantidad de proteínas que contienen. Como resultado, estos artículos se limitan a servir **NO MÁS DE DOS VECES POR SEMANA**. Tenga en cuenta que las carnes frías, los perros calientes, las salchichas y el pepperoni también deben complementarse con una fuente de proteína adicional (es decir, queso) para que sean acreditables en el CACFP. Los artículos como nuggets de pollo, palitos de pescado y perros de maíz deben tener una etiqueta de Nutrición Infantil (CN) que identifique el equivalente en onzas de la porción de carne del patrón de comidas del CACFP. Por lo general, son los productos de tamaño más grande (a granel) los que contienen la etiqueta CN en el empaque. Recuerde, DEBE tener el empaque a la mano cuando entregue estos artículos para que podamos verificar que el producto sea acreditable. **CONSEJO:** ¡Intente hacer nuggets de pollo caseros en lugar de comprar el producto comercial (vea la receta en la página siguiente)!

### Catalyst Community CACFP

3161 Cameron Park Dr. Suite 101  
Cameron Park, CA 95682  
530-676-0707 x3

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

**Pago reclamo de Abril es Mayo 24, 2021**

**Fechas Límites reclamo MAYO 2021**

\*Enviar reclamo en KidKare en **Junio 1**

\*Formas de registro de niños recibidas en la oficina por tarde **Mayo 4**

## Esquina de KidKare

### Indicación de días escolares fuera de la escuela para niños en edad escolar

Con los diferentes horarios de las escuelas híbridas que se producen debido a la pandemia, ya no podemos ingresar el calendario de cada distrito escolar en KidKare. Por lo tanto, es su responsabilidad indicar cuándo un niño en edad escolar no estaba en la escuela haciendo clic en las tres líneas al lado del nombre del niño y luego haciendo clic en "No hay clases" cuando grabe un refrigerio o almuerzo en KidKare. Una vez que terminen las clases durante el verano, puede usar el calendario del niño para indicar un receso escolar prolongado.

Consulte *Cómo usar el calendario infantil en KidKare para las vacaciones de verano.*

## Recordatorios del Programa

**Exención nacional de elegibilidad del área para proveedores de hogares de cuidado diurno familiar.**

**¡TODOS los proveedores de CACFP reembolsados a la tarifa del Nivel 1!**

Los Servicios de Alimentos y Nutrición del USDA (FNS), que financia el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP), reconoce que las agencias estatales y los operadores de programas locales [Proveedores de Hogares de Cuidado Diurno Familiar] continúan necesitando apoyo adicional y flexibilidad para servir comidas a los niños. en necesidad mientras se gestionan los impactos de COVID-19. Los requisitos de la Exención Nacional de Elegibilidad del Área brindan un mejor acceso a comidas y refrigerios nutritivos para los niños al permitir que las agencias estatales brinden beneficios a los niños que pueden ser recientemente elegibles debido a los impactos económicos de COVID-19.

Por lo tanto, USDA FNS renuncia a los requisitos de elegibilidad del área y renuncia a las definiciones de "área elegible", "área de bajos ingresos" y "hogar de cuidado diurno de nivel I", con respecto a la determinación de elegibilidad del área, lo que permite que TODOS los hogares de cuidado diurno participen en el CACFP, independientemente de su ubicación, para recibir la tasa de reembolso de Nivel I para todas las comidas y refrigerios.

Esta exención entra en vigencia el 1 de julio de 2021 y permanece vigente hasta el 30 de junio de 2022.

USDA Reference: <https://www.fns.usda.gov/cn/child-nutrition-response-93>



### En Movimiento Bádminton con Globo

Haga que los niños colorean y decoren platos de papel. Luego haga paletas simplemente pegando palos en la parte posterior de los platos de papel. Utilice los platos de papel como "paletas o plataformas" para mantener un globo inflado en el aire. Esto funciona mejor cuando se juega al aire libre con mucho espacio para moverse. **iSe puede jugar individualmente o como un juego en equipos!**

## Receta del Mes

### Nuggets de pollo caseros y saludables (Para 8 porciones)

- 1 ½ tazas de pan rallado panko
- Spray antiadherente de aceite de oliva para cocinar
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de pimentón
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 2 huevos grandes
- 2 cucharadas de leche de almendras (o leche a elección)
- 1 libra de pechuga de pollo deshuesada y sin piel cortada en cubos de 1"

Precale el horno a 400 grados. Extienda el pan rallado en una bandeja para hornear grande en una capa uniforme. Rocíe el pan rallado con aceite de oliva en aerosol antiadherente y hornee por 2 minutos, luego revuelva el pan rallado (o simplemente agite la sartén) y hornee por 2-3 minutos o hasta que estén dorados. Transfiera el pan rallado a un tazón mediano. Batir la sal y las especias: reservar. En un tazón mediano aparte, mezcle los huevos y la leche de almendras. Forre una bandeja para hornear con una rejilla metálica apta para horno. Rocíe con aceite en aerosol antiadherente. Sumerja cada cubito de pollo en la mezcla de huevo, luego use una pinza para agarrar cada nugget de pollo y mezcle con la mezcla de pan rallado y cubra con pan rallado. Use pinzas para transferir a la rejilla de alambre, colocándolas aproximadamente a 1 pulgada de distancia.

Rocíe generosamente la parte superior de los nuggets de pollo con spray antiadherente. Hornee en el horno durante 15-20 minutos hasta que esté bien cocido y la temperatura interna del nugget alcance los 165 grados F midiéndola con un con un termómetro para carne. Para server agregue cualquier salsa como ketchup o mezcla de miel y mostaza!

