



## Novedades en Salud y Nutrición

### Julio es el Mes Nacional de las Bayas

Ya que están en temporada, ¡julio es el momento perfecto para comenzar a incorporar las bayas en tu rutina diaria!

#### Las muchas razones para consumir bayas:

Las bayas aportan un toque nutricional en cada bocado. Son muy nutritivos, contienen muchas vitaminas y minerales. ¿Sabía que una taza de fresas proporciona un enorme 150% de la ingesta dietética recomendada de vitamina C? Las bayas también están cargadas de antioxidantes. Los antioxidantes pueden ayudar a estimular la función inmunológica, combatir la inflamación y proteger contra el cáncer y las enfermedades cardíacas. Otra gran ventaja de las bayas es que son una buena fuente de fibra. El consumo de fibra lo ayuda a sentirse satisfecho por más tiempo y promueve la salud digestiva.

#### Consejos sobre cómo incluir más bayas en su dieta:

¡Afortunadamente, este es un paso fácil y delicioso! Siéntase libre de simplemente agregar bayas a los alimentos que ya come. Por ejemplo, intente agregar algunas fresas a un tazón de yogur o avena por la mañana. En el almuerzo, espolvoree algunas moras o arándanos en una ensalada con una proteína a la parrilla de su elección (pollo, camarones, tofu). Para un postre sabroso, intente agregar una baya de su elección a un poco de yogur griego. Las bayas también son deliciosas por sí mismas. ¡Diviértete con eso! Intente mezclar una variedad de bayas para hacer una hermosa "Ensalada de bayas" multicolor.

#### Qué buscar al comprar:

Las bayas ahora están en temporada, así que aproveche los mercados de agricultores locales donde puede comprar productos frescos cultivados localmente. Busque bayas firmes, regordetas y de color. Evite comprar bayas magulladas o supurantes. Si está comprando bayas en un recipiente, asegúrese de revisar también

¡Comienza el mes de julio con un puñado de tus bayas favoritas! Julio celebra el "Mes Nacional de las Bayas" e incluye todas las bayas, incluidas las moras, las fresas, los arándanos y las frambuesas.

las bayas en la parte inferior. Antes de prepararlas o comerlas, lave las bayas con agua corriente limpia y déjelas secar. Consumir de inmediato o conservar en el refrigerador. Para obtener el máximo sabor y frescura, úselo dentro de 1-3 días. Berry

Bonapetit! Adaptado de : [mannapa.org](http://mannapa.org)

## La Esquina de KidKare

### No se pierda las comidas: tenga un método de respaldo

Las regulaciones del USDA requieren que los proveedores mantengan registros de comidas DIARIAMENTE que incluyen: menús y tipos de alimentos que se sirven a los niños inscritos en cada comida, número de comidas por tipo que se sirven a los niños inscritos, número de niños inscritos que se sirven en cada comida y número de niños en asistencia. (7CFR 226.16 (l) (2) (v), 226.10 (c y d), 226.11 (c) (1), 226.18)).

Es SU responsabilidad tener un método de respaldo para reclamar (es decir, conectarse a través de su teléfono inteligente) en caso de que su método principal de reclamo (computadora portátil, computadora, ipad) no funcione y / o su servicio de wifi / Internet no esté disponible. KidKare es accesible desde cualquier dispositivo / teléfono con Internet y no requiere una aplicación. Se puede acceder a la versión móvil en su teléfono inteligente yendo a: <https://app.kidkare.com> <https://app.kidkare.com>

También puede verificar periódicamente el estado del sistema operativo de KidKare yendo a <https://status.kidkare.com/> para mantenerse actualizado sobre cualquier problema técnico.

**Catalyst Community CACFP**

**3161 Cameron Park Dr. Suite 101**

**Cameron Park, CA 95682**

**530-676-0707 x3**

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



**Fecha de pago Reclamo de MAYO 2021:  
June 28**

**\*Fechas Límites JUNIO 2021 \***

**Julio 1-** Enviar reclamo en KidKare

**Julio 6-** Formas de registro recibidas en la oficina

## Recordatorios del Programa

**IMPORTANTE: 2021 Entrenamiento Anual Obligatorio Julio 1-Agosto 31, 2021**

La Capacitación anual obligatoria sobre nutrición de 2021 consta de dos partes y estará disponible en nuestro sitio web en [www.catalystcomm.org](http://www.catalystcomm.org) (Programas> Programa de alimentos para el cuidado infantil> Capacitaciones para proveedores).

**Debe completar las Partes 1 y 2 de la Capacitación anual obligatoria:**

**Parte 1:** Los proveedores que usan formularios electrónicos le mostrarán cómo completar electrónicamente sus renovaciones de inscripción infantil usando formularios electrónicos en KidKare, lo que le ahorra tiempo, dinero y papel. Las renovaciones de inscripción de niños mediante formularios electrónicos se realizarán desde el 1 de septiembre de 2021 hasta el 31 de octubre de 2021 (excepto para los proveedores de 4C que anteriormente completaron sus renovaciones de inscripción de niños en junio).

**Parte 2:** Cumplimiento de CACFP cubre todos los componentes de capacitación anual requeridos para el Programa de alimentos para el cuidado infantil.

Ambas partes son obligatorias para la participación continua en el CACFP. Cada parte tendrá un breve cuestionario al final. Cuando **apruebe cada prueba, recibirá un Certificado de Logro** al completar su Capacitación Anual Obligatoria de 2021.

Las capacitaciones solo estarán disponibles **desde el 1 de julio de 2021 hasta el 31 de agosto de 2021**, así que asegúrese de completar ambas partes antes de la fecha límite del **31 de agosto**.



### En Movimiento Pasa, Paso, Splash!

Coge una jarra o un balde de agua y déjalo a un lado. Haga que tres o más niños se sienten en círculo. Elija una persona para que sea "el aguador" y entréguele un vaso con agua. La persona que es "aguador" da la vuelta al círculo tocando a las personas sentadas en la cabeza y diciendo, "Agáchate" y estas deben decir "Pasa Paso!", y a la que se equivique el "aguador" le vierte el vaso de agua en la cabeza y corre.

### Receta del Mes Parfait del 4 de julio

#### Ingredientes

2 tazas individuales (6 onzas) de yogur natural o de vainilla  
4 fresas, en rodajas  
1/2 taza de arándanos  
1/3 taza de frambuesas  
crema batida - si lo desea

#### Instrucciones

¡Para esta receta, puede ser creativo en lo que usa para crear su parfait patriótico! Cualquier lácteo aromatizado o yogur de soja (siempre que sea principalmente blanco o de color crema) servirá. Puede utilizar arándanos, moras, frambuesas o fresas. Incluso podrías usar cerezas (sin hueso, por supuesto!). El cielo es el límite. Siempre que sea rojo, blanco y azul y esté cargado de bayas frescas, podrá celebrar sus vacaciones del 4 de julio con una explosión deliciosa y nutricional (ala de fuegos artificiales).

2 porciones (6 onzas)

**CACFP:** sustituto de carne y porción de fruta

Source: [mrbreakfast.com](http://mrbreakfast.com)

**FELIZ CUATRO DE JULIO!**

