

## Novedades en Salud y Nutrición

### Febrero es el Mes de la Asociación Americana del Corazón Cuide su Corazón Controlando su Colesterol

#### Colesterol 101

¿Qué es el colesterol? El colesterol es una sustancia cerosa que su cuerpo necesita para construir células y producir vitaminas y otras hormonas. Pero demasiado colesterol puede plantear un problema.

El colesterol proviene de dos fuentes. Su hígado produce todo el colesterol que necesita. El resto del colesterol en su cuerpo proviene de alimentos de origen animal. Por ejemplo, la carne, las aves y los productos lácteos contienen colesterol dietético.

Esos mismos alimentos tienen un alto contenido de grasas saturadas y trans. Estas grasas hacen que su hígado produzca más colesterol del que produciría de otra manera. Para algunas personas, esta producción adicional significa que pasan de un nivel de colesterol normal a uno que no es saludable. Algunos aceites tropicales, como el aceite de palma, el aceite de palmiste y el aceite de coco, contienen grasas saturadas que pueden aumentar el colesterol malo. Estos aceites se encuentran a menudo en productos horneados.

#### Por qué el Colesterol es Importante?

El colesterol circula en la sangre. A medida que aumenta la cantidad de colesterol en la sangre, también aumenta el riesgo para la salud. El colesterol alto contribuye a un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, como enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Por eso es importante hacerse una prueba de colesterol, para que pueda conocer sus niveles. Los dos tipos de colesterol son: colesterol LDL, que es malo, y HDL, que es bueno. Demasiado del tipo malo, o insuficiente del bueno, aumenta el riesgo de que el colesterol se acumule lentamente en las paredes internas de las arterias que alimentan el corazón y el cerebro. El colesterol puede unirse a otras sustancias para formar un depósito grueso y duro en el interior de las arterias. Esto puede estrechar las arterias y hacerlas menos flexibles, una condición conocida como aterosclerosis. Si se forma un coágulo de sangre y bloquea una de estas arterias estrechadas, puede producirse un ataque al corazón o un derrame cerebral.

#### Cuando se trata de colesterol, recuerda: revisa, cambia y controla.

**Revisa** tus niveles de colesterol. Conozca sus números y evalúe su riesgo.

**Cambie** su dieta y estilo de vida para ayudar a mejorar sus niveles.

**Controle** su colesterol, con la ayuda de su médico si es necesario

El colesterol alto es uno de los principales factores de riesgo controlables de enfermedad coronaria, ataque cardíaco y accidente cerebrovascular. Si tiene otros factores de riesgo, como fumar, presión arterial alta o diabetes, su riesgo aumenta aún más.

Asegúrate de ver el video: [Check out this Video](#) por la Asociación Americana del Corazón sobre cómo Revisar, cambiar y controlar su colesterol!

## Esquina de KidKare

### Taxes y el CACFP

Como recordatorio, Catalyst Community CACFP (Catalyst Family, Inc.) no envía declaraciones de impuestos (1099) a los proveedores que participan en CACFP.

Se puede acceder a su Informe de impuestos de 2021 en KidKare yendo a Informes>Declaraciones de reclamos>Informe de impuestos>Seleccionar año (2021). Si tiene preguntas sobre impuestos relacionadas con el CACFP, visite [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.

### Catalyst Community CACFP

3161 Cameron Park Dr. Suite 101

Cameron Park, CA 95682

530-676-0707

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



RECLAMO DICIEMBRE 2021 KidKare

Fecha de Pago es : Enero 31, 2022

### \*ENERO 2022 Fechas limites\*

Febrero 1-enviar reclamo en KidKare

Febrero 4- Formas de registro enviadas a la oficina

## Recordatorios del Programa

### **IMPORTANTE: Revisión Administrativa del CCFP Catalyst Community**

Los patrocinadores del Programa de Alimentos para el Cuidado Infantil (CACFP) deben pasar por un proceso de revisión cada dos años de acuerdo con las reglamentaciones federales y estatales.

El Departamento de Servicios Sociales de California (CDSS) llevará a cabo la revisión administrativa del CACFP de Catalyst Community.

**Como parte del proceso de revisión, CDSS también realizará visitas virtuales al sitio a un número selecto de proveedores de Hogares de Cuidado Diurno para verificar las áreas de cumplimiento. Se espera que la revisión tenga lugar en algún momento entre enero y marzo de 2022.**

*Si lo eligen, su monitor llevará a cabo su revisión virtual de la misma manera que se lleva a cabo una visita de revisión virtual normal sin previo aviso; sin embargo, alguien de CDSS también estará en la llamada para observar la revisión virtual.*

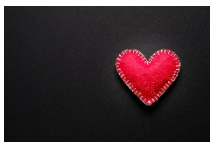
#### **Cómo preparar la visita del CDSS**

Su monitor reviso en la última visita [Los Componentes Claves para visitas virtuales Exitosas](#)-

Revise detenidamente los componentes clave OTRA VEZ, ya que puede ser uno de los proveedores elegidos. Además, DEBE notificarnos de

- Cambios en la hora de comer
- Salidas planificadas/no planificadas
- Cambios en la información de contacto (dirección, teléfono, correo electrónico)
- Cambios de capacidad

**¡Gracias por asociarse con nosotros para una revisión administrativa exitosa!**



### En Movimiento

#### **Bola en forma de corazón**

Use una bolsa de frijoles pequeña en forma de corazón, un calcetín hecho una bola o un animal de peluche para la pelota. Una persona lanza la pelota para tocar a otro. Una vez que una persona es tocada, es "es, recoge la pelota y la lanza para tocar a otra y así hasta que todos necesiten "recuperar el aliento".

## Receta del Mes

### Ensalada de Fresa y Espinaca

#### **Ingredientes:**

- 3/4 taza de nueces tostadas
- 1/2 cebolla roja pequeña, en rodajas finas
- 10 onzas de espinacas tiernas frescas
- 1 cuarto de fresas sin cáscara y en cuartos (alrededor de 1 libra)
- 3/4 taza de queso feta desmenuzado
- Aderezo de semillas de amapola:
  - 1/4 taza de vinagre balsámico
  - 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
  - 1 1/2 cucharadas de semillas de amapola
  - 1 1/2 cucharadas de miel
  - 1/2 cucharadita de mostaza Dijon
  - 1/2 cucharadita de sal kosher
  - 1/8 cucharadita de pimienta negra

#### **Instrucciones:**

Prepare el aderezo en un tazón pequeño: mezcle todos los ingredientes del aderezo hasta que estén bien combinados. Ensamble la ensalada: Coloque las espinacas en un tazón grande para servir. Agregue las fresas y la cebolla roja. Rocíe aproximadamente la mitad del aderezo sobre la ensalada y revuelva para cubrir las hojas. Agregue el queso feta y las nueces. Mezcle ligeramente para combinar. Agregue más aderezo si lo desea. Servir inmediatamente.

