



Novedades en Salud y Nutrición

Enero es el mes del enfoque en la fibra

Una dieta bien equilibrada y rica en fibra es una parte importante de una vida sana. La fibra se encuentra en muchas de las plantas que comemos, como frutas, verduras, cereales integrales y nueces. La fibra ayuda a regular las deposiciones, nos hace sentir llenos, reduce el azúcar y el colesterol en la sangre y puede reducir el riesgo de contraer ciertos tipos de cáncer. Hay dos tipos de fibra dietética, insoluble y soluble.

- La fibra insoluble también se llama “forraje” o “a granel” y no se disuelve en agua. La función principal de la fibra insoluble es mantener saludable el tracto intestinal al reducir la cantidad de tiempo que los alimentos permanecen en el tracto intestinal. Si la comida permanece en el tracto intestinal demasiado tiempo, puede provocar estreñimiento. Las fuentes alimenticias de fibra insoluble son el salvado de trigo, los cereales integrales, las frutas y las verduras.
- La fibra soluble puede ser útil para eliminar el colesterol de la sangre. Reducir el colesterol puede reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas. Las fuentes alimenticias de fibra soluble incluyen frijoles secos, guisantes, lentejas, avena, cebada, frutas y algunas verduras como zanahorias y calabazas. ¿Cuánta fibra necesitamos cada día? Trate de consumir entre 25 y 35 gramos comiendo al menos 3 porciones de verduras, 2 porciones de frutas y 3 porciones de cereales integrales cada día. Asegúrese de aumentar la fibra gradualmente y beber muchos líquidos.

Diez formas de agregar fibra a tu dieta

1. Coma más legumbres, como frijoles secos, lentejas y guisantes partidos.
2. Elija lechuga romana o espinacas en lugar de lechuga iceberg.
3. Incluya frutas como bayas en el desayuno o merienda.
4. Disfrute de pan 100% integral o integral.
5. Elija cereales para el desayuno que tengan un grano integral como primer ingrediente.
6. Elija arroz integral en lugar de blanco.
7. Coma la piel de frutas y verduras, como manzanas y patatas.
8. Sustituya entre $\frac{1}{4}$ y $\frac{1}{2}$ de la harina para todo uso por harina integral en las recetas.
9. Coma frutos secos, palomitas de maíz, galletas integrales o verduras frescas como refrigerio.
10. Coma frutas y verduras enteras en lugar de beber jugo 100% natural.

Recomendaciones de fibra por día

EDAD (años)	FIBRA (Gramos por día)
1 a 3	19g
4 a 8	24g
9 a 18 (niñas)	26g
9 a 13 (niños)	31g

Esquina de KidKare

Indicar el tipo de escuela en KK para evitar errores de exceso de capacidad. Asegúrese de actualizar el nivel de grado/tipo de escuela de sus hijos en KK para reflejar su estado escolar actual (jardín de infantes por la mañana, jardín de infantes por la tarde o edad escolar); de lo contrario, se le podría citar como exceso de capacidad para niños en edad preescolar. Tenga en cuenta: No elija la opción No hay clases en Tipo de escuela: Se supone automáticamente que los niños menores de 6 años no están en la escuela a menos que se indique lo contrario.

Indicando días libres escolares

Si un niño en edad escolar no está en la escuela (feriado, vacaciones escolares), debe indicarlo en el punto de servicio de comidas o utilizar el Calendario Infantil. Para obtener más información sobre cómo indicar cuando un niño en edad escolar no está en la escuela, consulte: [Manage School Days Out Child](#) in KidKare.

Catalyst Community CACFP

3161 Cameron Park Dr. Suite 101

Cameron Park, CA 95682

530-676-0707

www.catalystcomm.org



Pago reclamo Noviembre 2023 es Diciembre 22, 2023

Enero 1 & 15, 2024- Cerrado por vacaciones.

****Diciembre 2023 Fechas Limites****

Enero 1, 2024- enviar reclamo en KidKare

Enero 5, 2024- Formas registro nuevos niños en la oficina de Cameron Park

Recordatorios del Programa y Actualizaciones

Revisar las Reglas actualizadas de capacidad de licencia

Si usted es un hogar de cuidado infantil familiar pequeño, puede cuidar

- 4 bebés SOLAMENTE (desde el nacimiento hasta los 24 meses) O
 - 6 niños; con no más de 3 bebés y 3 niños mayores de 2 años O
 - 8 niños; con no más de 2 bebés y 6 niños mayores. Al menos 2 niños deben estar en edad escolar y uno de los dos debe tener al menos 6 años. El otro puede tener 6 años o estar matriculado y asistiendo al jardín de infantes (incluido el jardín de infantes de transición).
- Se requiere el consentimiento del propietario y una notificación por escrito a los padres cuando se cuida a más de 6 niños.

Si eres una Residencia de Cuidado Infantil Familiar Numerosa podrás cuidar de

- 12 niños; con no más de 4 bebés (desde el nacimiento hasta los 24 meses) y 8 niños mayores de 2 años Y un asistente calificado (de 14 años de edad o más) O
- 14 niños; con no más de 3 bebés (desde el nacimiento hasta los 24 meses) y 11 niños mayores. Al menos 2 niños deben estar en edad escolar y uno de los dos debe tener al menos 6 años. El otro puede tener 6 años o estar matriculado y asistiendo al jardín de infantes (incluido el jardín de infantes de transición).

Se requiere el consentimiento del propietario y una notificación por escrito a los padres cuando se cuida a más de 12 niños.

Cuando no hay un asistente calificado, los proveedores deben seguir las regulaciones de Hogares de cuidado infantil familiares pequeños mencionadas anteriormente.

Por favor revise cuidadosamente las Reglas de capacidad de licencia revisadas

Por favor revise cuidadosamente:

Capacity Regulations for Family Child Care Home License

RECORDATORIO IMPORTANTE: Si vemos un exceso de capacidad en una visita de monitor, debemos comunicarnos con el departamento de licencias y ubicarlo en Deficiencia grave. Si tiene un error de exceso de capacidad en su reclamo, primero le daremos una advertencia verbal. Si sucede una segunda vez, emitiremos una carta de advertencia. Si se produce un error de exceso de capacidad en su reclamo por tercera vez, debemos comunicarnos con el departamento de licencias y ubicarlo en una deficiencia grave.



En Movimiento

Patinaje sobre hielo en interiores

Cree una pista de patinaje sobre hielo cubierta pegando papel de estraza al piso con cinta adhesiva o simplemente delinee la pista en el piso con cinta adhesiva. Dele a cada niño dos platos de papel para que los pise como si fueran sus patines de hielo. Haz que los niños se vistan con manoplas, gorros y bufandas para patinar en la pista.

Receta del Mes:

Sopa De Nachos Con Frijoles Negros

Ingredientes

- 1 cartón (18 onzas) de sopa de frijoles negros baja en sodio
- ¼ cucharaditas de pimentón ahumado
- ½ cucharadita de jugo de lima
- ½ taza de tomates uva partidos por la mitad
- ½ taza de repollo rallado o mezcla de ensalada
- 2 cucharadas de queso cotija desmoronado u otro queso rallado estilo mexicano.
- ½ aguacate mediano, cortado en cubitos
- 2 onzas de chips de tortilla horneados.

Direcciones

1. Vierta la sopa en una cacerola pequeña y agregue el pimentón.
2. Divida la sopa en 2 tazones y cubra con tomates, repollo (o ensalada de repollo), queso y aguacate. Sirva con corn ships.

