



Noticias de Nutrición y Salud

Celebrando los granos integrales: enero es el Mes Nacional de la Avena Y el Mes Nacional del Pan de Trigo Integral

- **La importancia de los granos enteros**

Los niños necesitan granos enteros todos los días. Los granos enteros tienen vitaminas B, minerales y fibra para mantener a los niños sanos. Es más fácil ayudar a los niños a mantener el hábito de comer y disfrutar de granos enteros cuando comienzan a una temprana edad.

Para identificar si un producto es realmente "rico en granos enteros", debe saber cómo comprobar la etiqueta; consulte [Identificación de granos integrales](#) para obtener información al respecto.

- **Requisito de grano entero en el CACFP**

Recuerde, en el CACFP se requiere que sirva al menos una comida rica en granos enteros por día para evitar el error en su reclamo: "Una comida con pan rico en granos enteros / componente alternativo no se servido en este día. Por lo general, es la comida o merienda menos reembolsable la que no está permitida.

- **Agregar granos enteros en el CACFP**

Consulte Agregar granos integrales a su menú para obtener ideas sobre cómo agregar [elementos ricos en granos integrales](#) en su menú. Aquí hay algunos alimentos comunes ricos en granos enteros:

Bagels integrales, panecillos y pan

Pan integral blanco

Cereales integrales

Arroz integral

Pasta integral

Harina de avena

Tortillas integrales

Panqueques o waffles de trigo integral

Galletas de trigo integral

Quinua

- **Granos y onzas equivalentes en el CACFP**

Para asegurarse de que los niños reciban suficientes granos en las comidas y refrigerios del CACFP, las cantidades requeridas de granos ahora se enumeran en el Patrón de [comidas del CACFP](#) como equivalentes de onzas (oz. eq.). Los equivalentes de onzas le indican la cantidad de grano en una porción de alimento. Consulte la Tabla de medición de granos en el folleto: [Uso de equivalentes de onzas para granos en el CACFP](#) para averiguar los tamaños mínimos de porción en equivalentes de onzas para granos.

Comunidad Catalyst CACFP

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

www.catalystcomm.org



**NOVIEMBRE 2022 La fecha de pago de KidKare
Claim es el 28 DE DICIEMBRE DE 2022**

*** DICIEMBRE 2022 Plazos de reclamación***

1 de enero de 2023- Vencimiento de la reclamación de KidKare

5 de enero de 2023 -Los formularios de inscripción de niños vencen en la oficina de Cameron Park

Esquina de KidKarer

Evite errores a la hora de reportar en su reclamo de KidKare

Evite cometer errores comunes a la hora de reportar su reclamo verificando dos veces el tiempo de registro de las comidas, **A.M** por la mañana o **P.M.** por la tarde. Por ejemplo, si su hora de desayuno se muestra a las **8:30 p.m.** en lugar de a las **8:30 a.m.**, la comida no estará permitida.

Registre al menos 2 horas entre una comida y un refrigerio y al menos 3 horas entre dos comidas principales (si no hay refrigerio). Por ejemplo, si sirve el desayuno a las 8:30 a.m., lo más pronto que puede servir la merienda es a las 10:30 a.m. Si sirve el desayuno a las 8:30 a.m. sin bocadillo de por medio, lo más pronto que puede servir el almuerzo es a las 11:30 a.m. Al evitar estos errores a la hora de comer, no se le prohibirán las comidas.

Recordatorios del programa

Recordatorios de patrones de comidas para un reembolso máximo

LECHE: sirva leche entera a niños de 1 año y leche al 0-1% a niños mayores de 2 años. • Los sustitutos de la leche no láctea **deben** ser nutricionalmente equivalentes a la leche de vaca (es decir, algunas leches de soja) **y** requieren uno [formulario de solicitud de padres firmado](#). • Los sustitutos de la leche no láctea que no son nutricionalmente equivalentes a la leche (es decir, leche de almendras, coco, leche de arroz, etc.) requieren una [declaración médica](#) firmada.

GRANOS- Se debe ofrecer al menos una porción de grano entero o grano entero rico por día (use la barra de alternancia KidKare para indicar si un grano servido es grano entero). • Los postres a base de granos no son reembolsables, pero Graham Crackers y Animals Crackers están bien (no más de 2 veces por semana). • [Los cereales para el desayuno listos para comer](#) no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza diaria.

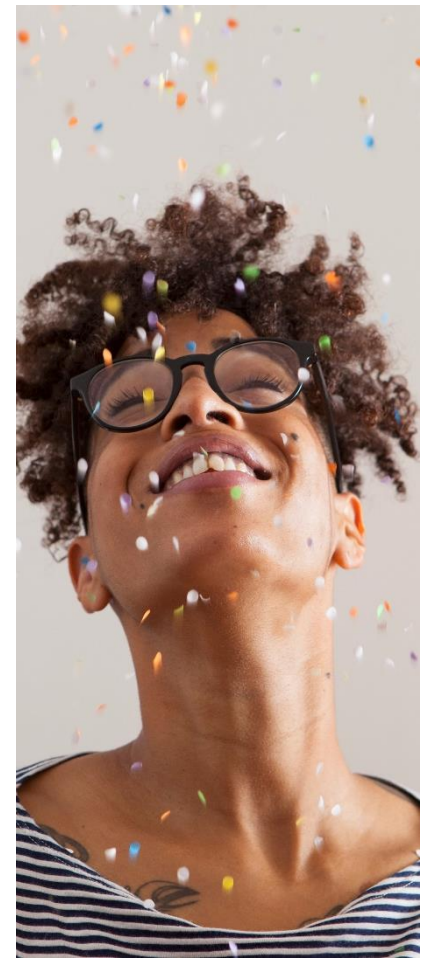
FRUTAS / VERDURAS: el jugo de fruta 100% se limita a una vez al día para niños mayores de 1 año. • Se debe servir al menos una verdura en el almuerzo y la cena. Se pueden servir dos verduras en el almuerzo y la cena. Una verdura y una fruta pueden servir como dos componentes para la merienda.

CARNE/SUPLENTE DE CARNE puede ser sustituido por el componente de grano entero en el desayuno (máximo de tres veces por semana). • Los alimentos de conveniencia como nuggets de pollo, perros de maíz y palitos de pescado deben tener una etiqueta de Nutrición Infantil (CN) o estar en la lista aprobada y están limitados a no más de 2 veces por semana. • Alimentos procesados (es decir, perritos calientes, fiambre, etc.) están limitados a no más de 2 veces por semana y deben complementarse con una fuente de proteína adicional. • La [lista de quesos acreditables frente a quesos no acreditables](#) muestra qué quesos son reembolsables. Si la etiqueta muestra "Natural" el "Pasteurizado Procesado" o "Queso Alimentario" es reembolsable. Las etiquetas no reembolsables muestran "Producto de queso" el "Queso de imitación" en la etiqueta.

• El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcar por 6 oz. / 31 gramos por 8 Oz.

BEBÉS (0-11 meses): se requiere fórmula fortificada con hierro o leche materna en todas las comidas y refrigerios. Si cuida a los bebés, **debe** tener una marca de fórmula fortificada con hierro en el lugar que ofrezca a los padres. Los alimentos sólidos se introducen cuando el bebé está listo para el desarrollo alrededor de los 6 meses.

Debe tener el [PATRÓN DE COMIDAS CACFP](#) publicado y mantener las etiquetas a la mano de información nutricional de los productos servidos para mostrársela a su monitor en su sitio iRevisión de Visitas!



En movimiento

Calcetines! ¡Lanzamiento de bola de nieve!

Esta es una excelente manera de que los niños ayuden con la lavandería. ¡Simplemente enrollen algunos calcetines limpios para hacer las bolas de nieve y ver quién deposita la mayor cantidad de "bolas de nieve" dentro del cesto de ropa de lavandería!

Receta del mes:

Tostada francesa de arándanos integrales durante la noche

Ingredientes

- 12 rebanadas de pan integral, cortado en cubos
- 1 pinta de arándanos frescos
- 5 huevos grandes
- 1 1/4 taza de leche al 1%
- 2 cucharadas de jarabe de arce puro
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/4 cucharadita de nuez moscada
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal, derretida

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. En una fuente cuadrada para hornear de 9x9 pulgadas, mezcle el pan en cubos y los arándanos frescos.
3. En un tazón mediano, bata los huevos, la leche, el jarabe de arce y la canela. Agregue la mantequilla derretida y mezcle para combinar. Vierta la mezcla de huevo sobre el pan y los arándanos. Cubra y refrigere durante la noche.
4. Hornear 45-55 minutos, o hasta que estén dorados.

