



Noticias de Nutrición y Salud

Febrero es el Mes de la Asociación Americana del Corazón

La grasa es un nutriente esencial para nuestro organismo. Proporciona energía y ayuda a nuestro sistema digestivo a absorber ciertas vitaminas de los alimentos. Aquí hay información sobre los diferentes tipos de grasa y cómo elegir las más saludables.

Grasas saturadas

De acuerdo con la [Guías Alimentarias para Estadounidenses, 2020-2025](#), debemos elegir alimentos que estén llenos de nutrientes pero limitados en grasas saturadas. La grasa saturada eleva los niveles de colesterol LDL, el colesterol "malo". Esto a su vez aumenta nuestro riesgo de enfermedades del corazón.

Las grasas saturadas se encuentran naturalmente en muchos alimentos, como la carne y los productos lácteos. La carne de res, cordero, cerdo y aves (con piel) contienen grasas saturadas, al igual que la mantequilla, la crema y el queso elaborado con leche entera o al 2%. Los alimentos de origen vegetal que contienen grasas saturadas incluyen coco, aceite de coco, aceite de palma y aceite de almendra de palma.

Grasas no saturadas

Las grasas no saturadas pueden ayudar a mejorar los niveles de colesterol en la sangre cuando se usan en lugar de las grasas saturadas y trans. Para una dieta más saludable, seleccione alimentos con grasas no saturadas de plantas como aguacates, aceitunas y nueces y pescados como salmón, trucha y arenque. Los aceites insaturados incluyen aceite de canola, oliva, cártamo, soja y girasol.

Grasas trans

Las grasas trans en los alimentos se forman a través de un proceso de fabricación que transforma un aceite líquido en una grasa sólida a temperatura ambiente. Las grasas trans son motivo de preocupación porque se ha descubierto que aumentan los niveles de colesterol malo (LDL) y reducen los niveles de colesterol bueno (HDL).

Consejos para elegir grasas saludables

Leer la [etiqueta de información nutricional](#) Etiqueta de información nutricional para el contenido de grasa de un alimento. Para tomar una decisión informada, elija alimentos con grasas no saturadas y poca o ninguna grasa saturada o trans.

Puede elegir grasas más saludables al:

- Eliminar los alimentos que contienen grasas saturadas, incluidos los postres y los productos horneados, como tortas, galletas, donas, pasteles y croissants.
- Reducir la cantidad de leche entera, productos lácteos enteros y postres lácteos consumidos.
- Preparar comidas con alimentos ricos en proteínas que son naturalmente bajos en grasas saturadas, como frijoles, guisantes y lentejas, así como alimentos de soya, pollo sin piel, mariscos y carnes magras. Cambiar de mantequilla o queso crema sobre pan tostado o bagels a una mantequilla de nuez o aguacate con unas gotas de limón.
- Ordenar opciones horneadas o al vapor en lugar de alimentos fritos. Una pizza de salsa picante o una cucharada de salsa agrega sabor sin agregar grasa.

Fuente: <https://food.unl.edu/article/family-fun-run/choose-healthy-fats>

Catalyst Community CACFP

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

www.catalystcomm.org



Pago reclamo de DICIEMBRE 2022 es Enero 30, 2023

*** Fechas Limite Reclamo Enero 2023 ***

Febrero 1, 2023- enviar reclamo en KidKare
Febrero 6, 2023 – Formas de registro nuevos niños recibidas en la oficina

ESQUINA DE KidKare

Impuestos 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 2022 en KidKare yendo a Informes>Declaraciones de reclamos>Informe de impuestos>Seleccionar año (2022).

Si tiene preguntas sobre impuestos relacionadas con el CACFP, visite el sitio web de **Tom Copeland**. [Cuidar el Blog de Negocios](#). 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.

Recordatorios del Programa

Determinación de equivalentes en onzas en el CACFP

El [Patrón de comidas para niños del CACFP](#) enumera los tamaños de las porciones de granos como equivalentes en onzas: ½ oz. ec. para niños de 1 a 5 años y 1 oz. ec. para niños de 6 a 12 años. Se utilizan equivalentes en onzas (oz. eq.) para asegurar que los niños obtengan suficientes granos en las comidas y meriendas.

¿Qué es una onza equivalente?

Un equivalente de onza (oz. eq.) le indica la cantidad real de GRANO en una porción de comida. Por ejemplo, dado que una rebanada de pan contiene otros ingredientes además de los granos (agua, levadura, sal, etc.) y no todas las rebanadas de pan tienen el mismo tamaño, puede ser difícil determinar si la cantidad de la porción de granos alcanza el mínimo requisito de tamaño de porción para un grano. [La tabla de medición de granos se usa para determinar el tamaño mínimo de la porción de granos por grupo de edad, en equivalentes de onzas usando peso, tamaño y cantidad para productos de granos comunes.](#)

Los equivalentes en onzas para productos de pan (pan, muffins) se determinan por peso en gramos.

Por ejemplo, de acuerdo con la Tabla de medición de granos, siempre que la etiqueta de información nutricional de una rebanada o porción de pan muestre que pesa 28 gramos o más, se puede usar para cumplir con las onzas. ec. requisito.

En este ejemplo de la Tabla de Medición de Granos, ½ rebanada de pan equivale a ½ oz. ec. Requisito para niños de 1 a 5 años.

Rollo de pan o panecillo (entero) al menos 28 gramos*	½ pan/panecillo o 14 gramos
--------------------------------------------------------------------	--------------------------------

Los equivalentes en onzas para artículos como las galletas saladas se determinan por el tamaño y no por el peso. En este ejemplo de la Tabla de Medición de Granos, si la galleta mide por lo menos 1 y ¾" de ancho, 4 galletas cumplen con la ½ oz. ec. Requisito para niños de 1 a 5 años.

Galleta cracker, redonda, salada (alrededor de 1 ¾" de diámetro)**	4 galletas o 11 gramos
---------------------------------------------------------------------------	------------------------

Los artículos como avena, arroz, pasta y cereales se enumeran en la tabla de medición de granos por cantidad según el tamaño de la taza. Por ejemplo, ¼ taza de avena cocida es 1/2 oz. ec. para 1-5 años.

Avena	¼ taza cocida o 14 gramos seca
--------------	-----------------------------------

****Si tiene alguna pregunta o inquietud, le ofreceremos asistencia técnica sobre cómo determinar los equivalentes en onzas (oz. eq.) en su próxima visita al sitio****



En Movimiento

Juego de ejercicio saludable para el corazón

Recorta cada ejercicio del corazón del folletín. [Heart Healthy Exercise Game](#) y pégalos en una cuadrícula de 3x3 en la cartulina con 9 ejercicios. Haga que un niño arroje una bolsita de frijoles en la cartulina y que caiga en uno de los ejercicios del corazón. Haga que el niño haga el ejercicio en el que cae en repetición de 5 o 10.

Receta del Mes:

Dip de mantequilla de maní

Ingredientes:

- ½ taza de yogur natural sin grasa
- ½ cucharadita de vainilla
- ½ taza de mantequilla de maní
- Chispitas (opcional)

Direcciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
 2. Combine el yogur, la vainilla y la mantequilla de maní en un tazón pequeño. Mezclar bien.
 3. Enfríe la salsa en el refrigerador hasta que esté lista para servir.
 4. Sirva con 1 taza de zanahorias variadas y palitos de apio, pepinos en rodajas, manzanas o rodajas de pera.
 5. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.
- CACFP: 1 porción de carne alternativa + fruta/verdura en la merienda

