



Novedades en Nutrición y Salud Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición

¡El tema de este año es energiza el futuro!

Independientemente de su edad o nivel de actividad, elegir alimentos y bebidas saludables le proporcionará a su cuerpo energía ahora y combustible para el futuro. Además, los beneficios de una alimentación saludable pueden acumularse con el tiempo.

Aquí hay algunas formas en que podemos impulsar el futuro:

- Coma pensando en el medio ambiente.

Comprar alimentos de temporada y comprar localmente, cuando sea posible, no solo beneficia al planeta, sino que también puede ayudarlo a mantener bajos los costos de los alimentos.

Disfrutar de más comidas y refrigerios a base de plantas es otra opción. Pruebe más comidas sin carne o sustituya parte o toda la carne en recetas con proteínas de origen vegetal.

- Manténgase nutrido y ahorre dinero.

Cuando los precios de los alimentos y otros bienes suben, comprar alimentos saludables puede no parecer una prioridad. Sin embargo, muchos alimentos saludables llenan, cuestan menos en general y ayudan a controlar o reducir sus posibilidades de desarrollar ciertas enfermedades crónicas. Un poco de planificación antes de comprar puede ser de gran ayuda para elegir alimentos asequibles, satisfactorios y con una mayor cantidad de nutrientes.

- Coma una variedad de alimentos de todos los grupos de alimentos.

Las frutas, las verduras, los cereales, los alimentos ricos en proteínas y los productos lácteos desempeñan un papel en la alimentación de nuestros cuerpos. Es importante elegir una variedad de alimentos saludables, ya que los alimentos pueden diferir en los nutrientes que proporcionan. Coma alimentos en varias formas, incluyendo frescos, congelados, enlatados y secos. Explora [MyPlate](#) para establecer metas personales para una alimentación saludable.

- Prepare comidas sabrosas en casa.

Para aumentar la variedad en su rutina de alimentación, pruebe nuevos sabores y alimentos de todo el mundo. Otra forma de comer más sano y ahorrar dinero es aprender habilidades para cocinar y preparar comidas. Esto puede ayudarlo a encontrar formas creativas de usar las sobras en lugar de tirarlas. Poner todo junto Encontrar maneras de incluir los alimentos que disfruta mientras obtiene los nutrientes que necesita es importante a cualquier edad. Los alimentos y bebidas que elegimos pueden estar influenciados por una variedad de cosas, como el sabor, el costo, la cultura, la conveniencia y las habilidades culinarias.

Para obtener más información y recursos para el Mes Nacional de la Nutrición, visite

<https://www.eatright.org/national-nutrition-month-2023/resources>

Esquina de KidKare

Impuestos de KidKare Corner 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. [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



Pago reclamo ENERO 2023 es Febrero 27, 2023

Fechas Limite Reclamo Marzo 2023

Marzo 1, 2023- enviar reclamo en KidKare

Marzo 6, 2023 -Formas registro nuevos niños recibidas en la oficina

Recordatorios del Program

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 granos (agua, levadura, sal, etc.) y no todas las rebanadas de pan tienen el mismo tamaño, puede ser difícil determinar si la cantidad de grano en la rebanada de pan cumple con el requisito de tamaño mínimo de porción para un grano. **La [tabla de medición de granos](#) se usa para determinar el tamaño mínimo de la porción de granos en equivalentes de onzas por grupo de edad 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

Yoga con temática primaveral

Muéstrele a su hijo cómo pretender ser un árbol alto, saltar como una rana, enroscarse como una semilla dormida o revolotear como una mariposa. ¡Estas son algunas posturas de [yoga](#) simples con temas de primavera que pueden practicar juntos adentro o mejor aún, afuera si el clima está cooperando!

Receta del Mes:

Ensalada De Espinacas Y Bayas Y Cebada

Ingredientes

2 tazas de cebada cocida y enfriada
1 cucharada de aceite de oliva
Zumo y ralladura de 1 lima
5 onzas (4 tazas) de espinacas tiernas frescas
¼ taza de cebolla morada, finamente picada
2 cucharadas de albahaca fresca, picada
1 aguacate, cortado en cubitos
2 tazas de bayas frescas o descongeladas (fresas, frambuesas, arándanos o moras)
Opcional: sal y pimienta al gusto

Direcciones

En un tazón grande, mezcle suavemente la cebada, el aceite de oliva, el jugo y la ralladura de lima, las espinacas, la cebolla roja, la albahaca fresca, la sal y la pimienta. Agregue suavemente el aguacate y las bayas. Sirva la ensalada inmediatamente o enfríe y sirva dentro de 2 horas.

