



## Noticias de Nutrición y Salud

### Mayo es el Mes Nacional del Huevo

Aunque los huevos no han tenido la mejor reputación investigaciones más recientes muestran que los huevos son un componente saludable para cualquier patrón de alimentación. Durante décadas, creímos que deberíamos limitar los huevos debido a su contenido de colesterol, pero las últimas investigaciones muestran que no existe una correlación entre el consumo de huevos y el riesgo de enfermedad cardiovascular. Los huevos son una fuente completa de proteínas y contienen más de 20 nutrientes beneficiosos con solo 70 calorías por pieza.

### Beneficios nutricionales para todos

Los huevos son una excelente opción para personas de todas las edades a lo largo de la vida. Las Pautas dietéticas para estadounidenses (DGA) de 2020-2025 recomiendan específicamente los huevos como un primer alimento importante para bebés y niños pequeños.

Los huevos son una excelente fuente de colina, un nutriente crítico para el desarrollo del cerebro fetal, y son una de las fuentes alimenticias de colina más concentradas en la dieta estadounidense. Un solo huevo grande proporciona las necesidades diarias de colina para bebés y niños pequeños. Las DGA recomiendan los huevos como primer alimento para bebés para reducir el riesgo de alergia al huevo.

Los huevos también son beneficiosos para los adolescentes debido a la proteína y la colina que proporcionan. El alto contenido de proteínas en los huevos ayuda a reparar y mantener la salud muscular, por lo tanto, apoya la salud ósea de adolescentes y adultos. Los huevos también ofrecen beneficios nutricionales para adultos y adultos ya que son una buena fuente de vitamina D. Las yemas de huevo contienen dos carotenoides, luteína y zeaxantina, estos ayudan a prevenir la degeneración macular relacionada con la edad que puede conducir a la ceguera. Otro nutriente beneficioso de los huevos es la vitamina B12, un solo huevo grande puede proporcionar el 20 % de las necesidades diarias.

### Formas de comerlos

Además de los beneficios nutricionales de los huevos, también son rápidos de preparar y no son costosos! Con el alto costo de los alimentos proteicos, los huevos siguen siendo muy asequibles.

Para el desayuno, puede revolver o freír un huevo, hacer una tortilla, agregarlos a un burrito de desayuno, encima de una tostada, ilas opciones son infinitas! Para el almuerzo, agregue huevos duros a una ensalada fresca o haga un sándwich de ensalada de huevo. Para la cena, agréguelos a platos salteados y arroz frito, disfrute de una comida a la sartén con huevos y papas o pruebe los huevos al curry con espinacas. Los huevos son una excelente manera de variar sus opciones de proteínas.

### Seguridad alimentaria

Manténgase a usted y a su familia a salvo de las enfermedades transmitidas por los alimentos lavándose las manos y cualquier superficie o utensilio que tenga huevos crudos. Cuando prepare platos que contengan huevos, cocínelos hasta que la clara y las yemas estén firmes o una temperatura interna de 160 °F. Los huevos deben mantenerse frescos a 33-40 °F Para obtener la mejor calidad, use los huevos dentro de las 3 a 5 semanas posteriores a la fecha de compra. Los huevos son perfectamente seguros de usar después de la fecha de caducidad que figura en la caja.

## Esquina de KidKare

### Requerimiento diario en granos integrales

Las regulaciones de CACFP establecen que al menos una porción de granos por día en una comida o merienda debe ser rica en granos integrales (7 CFR 226.20(a)(4)(i)(A) y 226.20(c)). Rico en granos integrales significa que al menos la mitad de los ingredientes de granos en un artículo son de granos integrales.

Para obtener más información sobre el requisito de alimentos ricos en cereales integrales, consulte [Añadir granos integrales a su menú en el CACFP](#).

En KidKare, los artículos ricos en granos integrales se indican con un (WG) debajo de Pan/Suplentes. Si sirve un artículo de granos que sabe que es rico en granos integrales, pero no está indicado como tal en la lista de alimentos (es decir, bagels), entonces puede indicar que es rico en granos integrales cambiando la opción "¿Es rico en granos integrales?" Cambia a **SÍ**.

**Debe indicar que sirvió al menos UN artículo rico en granos integrales que figura en su menú cada día o la comida menos reembolsable ese día será cancelada.**

**Catalyst Community CACFP**

**3161 Cameron Park Dr. Suite 101**

**Cameron Park, CA 95682**

**530-676-0707**

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



**Pago reclamo de Marzo es Abril 24, 2023**

**\*\*\*Fechas Limites Mayo 2023 \*\*\***

**Mayo 1, 2023-** enviar reclamo en KidKare

**Mayo 5, 2023 -** Formas registro nuevos  
ninos recibidas en la oficina

## Recordatorios del Programa

### 2023 Renovaciones anuales de inscripción de niños - Mayo de 2023

Cada año, los proveedores deben renovar a todos los niños actualmente inscritos bajo su cuidado (7CFR 226.18(b)(16)(e)) para continuar reclamando sus comidas.

**Todas las Renovaciones de inscripción de niños deben ser completadas, firmadas y fechadas por los padres/tutores entre el 1 y el 31 de mayo para que usted pueda continuar reclamando a sus hijos en el CACFP.**

Debe notificarnos **antes del 1 de mayo** cuál de los siguientes dos métodos que usará para completar sus renovaciones de inscripción de niños de 2023:

#### **MÉTODO #1 (Electrónico- formularios electrónicos):**

- Revisar las [Dispositivas de Entrenamiento de eForms](#) usar este método en KidKare para completar las renovaciones de inscripción de su hijo.
- **La fecha límite para completar los formularios electrónicos es Mayo 31, 2023.**

#### **MÉTODO #2 (Manual/Papel):**

- Imprima la Hoja de trabajo de renovación de inscripción en KidKare (*Informes>Hoja de trabajo>Hoja de trabajo de renovación de inscripción>elija el mes de MAYO*). **Los padres deben firmar entre el 1 y el 31 de mayo únicamente.**
- **Las hojas de trabajo de renovación de inscripción en papel deben enviarse por CORREO a la oficina de Cameron Park y ser recibidas en la oficina a más tardar el 5 de junio de 2023.**

#### **RECORDATORIO IMPORTANTE:**

Todos los niños **NUEVOS** inscritos en el mes de mayo deben inscribirse utilizando el método regular de inscripción en papel. Los niños nuevos inscritos en mayo no serán incluidos en el proceso de renovación de inscripción de niños. Como siempre, los formularios de inscripción originales deben recibirse **antes de la fecha límite del 5 del mes en la oficina de Cameron Park.** **No se aceptan copias escaneadas.**



## En Movimiento

### Actividad de ejercicio

Llene un cartón de huevos vacío con 12 huevos de plástico de colores introduciendo en cada uno una tira de papel con una actividad física diferente escrita, por ejemplo: "Haz 10 saltos" o "Corre en el mismo lugar durante 10 segundos". Haz que los niños se turnen, pasando el cartón de huevos, abriendo un huevo de plástico y haciendo la actividad física escrita en el papel!

## Receta del Mes:

### Huevos emoticones

#### Ingredientes

- 5 huavos
- 2 cucharadas de leche (1%)
- 1/8 de cucharadita de pimienta
- 4 tomates cherry rebanados y/o cortados en gajos.
- 1/2 pimiento dulce rojo o verde pequeño, cortado en tiras
- 2 cucharadas de aceitunas negras en rodajas.
- 1/2 taza de queso Cheddar o mozzarella rallada
- 1/4 taza de perejil fresco picado

#### Instrucciones

1. Bate los huevos, la leche y la pimienta en un tazón pequeño.
2. Rocíe una sartén de 10 pulgadas con aceite en aerosol. Calentar a fuego medio-bajo. Vierta la mezcla de huevo; cubra y cocine, sin revolver, hasta que esté listo, de 7 a 10 minutos. Deslice el omelet sobre una tabla para cortar; dejar enfriar unos minutos.
3. Corte cuatro círculos de la tortilla con un cortador de galletas redondo grande (de aproximadamente 3 a 4 pulgadas). Crea caras de huevo usando tomates cherry, pimientos, aceitunas, queso y perejil para hacer ojos, nariz, boca y cabello. ¡También se pueden usar los trozos sobrantes de tortilla!

