



## Novedades en Nutrición y Salud

### Mantener la seguridad de los alimentos en el verano

¿Sabía que es más probable que sufra una intoxicación alimentaria (enfermedad transmitida por los alimentos) durante los meses de verano?

Según el USDA, las bacterias están presentes en todo el medio ambiente en el suelo, el aire, el agua y en los cuerpos de las personas y los animales. Estos microorganismos crecen más rápido en los meses cálidos y húmedos del verano. En el entorno adecuado, las bacterias dañinas pueden multiplicarse rápidamente en los alimentos en grandes cantidades. Cuando esto sucede, alguien que come la comida puede enfermarse.

Además, más personas cocinan al aire libre en días de campo, barbacoas y viajes de campamento, por lo que los controles de seguridad que proporciona una cocina (instalaciones de cocina, refrigeración y lavado controladas por termostato) no están tan disponibles.

**Aquí hay cuatro pasos simples para alimentos más seguros en el verano.**

**1. Limpiar:** Lávese las manos y las superficies con frecuencia. Las manos sucias son una de las principales causas de enfermedades transmitidas por los alimentos. Lávese las manos con agua tibia y jabón antes de manipular alimentos, después de ir al baño, cambiar pañales y manipular mascotas. Cuando coma fuera de casa, averigüe si hay una fuente de agua potable. Si no, lleve agua para la preparación y limpieza. Empaque toallitas limpias, húmedas y desechables o toallitas húmedas y toallas de papel para limpiar las manos y las superficies.

**2. Separar:** no contaminar de forma cruzada. La contaminación cruzada durante la preparación, asado a la parrilla y servicio de los alimentos es una de las principales causas de enfermedades transmitidas por los alimentos. Cuando empaque la hielera para una salida, envuelva bien las carnes crudas; Evite que los jugos de la carne cruda entren en contacto con los alimentos listos para comer. Lave los platos, los utensilios y las tablas para picar que contienen carne o aves crudas antes de volver a utilizarlos para alimentos cocidos.

**3. Cocine:** cocine a temperaturas seguras. Lleve consigo su termómetro para alimentos. La carne y las aves cocinadas a la parrilla a menudo se doran muy rápido por fuera, así que asegúrese de que las carnes estén bien cocidas. Revísalos con un termómetro para alimentos para asegurarte de que hayan alcanzado la temperatura interna correcta.

**4. Enfríe:** Refrigere de inmediato. Mantener los alimentos a una temperatura insegura es una causa principal de enfermedades transmitidas por los alimentos. Los alimentos fríos y percederos, como fiambres, carnes cocidas, pollo y ensaladas de papa o pasta, deben guardarse en una hielera aislada con varias pulgadas de hielo, bolsas de hielo o recipientes con agua congelada. Mantenga la hielera en la parte más fresca del automóvil y colóquela a la sombra o al abrigo, lejos del sol, siempre que sea posible. Los alimentos que se dejan fuera del refrigerador por más de dos horas pueden no ser seguros para comer. Cuando la temperatura está por encima de los 32 °C (90 °F), los alimentos no deben dejarse afuera por más de una hora.

## Esquina de KidKare

### ¡Use los calendarios de su proveedor y niño en KidKare durante el verano!

Debe notificarnos con anticipación sobre cualquier cierre próximo llamando a la oficina, enviando un correo electrónico a su Monitor o usando su **Calendario de proveedores** en KidKare. Para usar su **Calendario** de proveedores, vaya a Calendario y luego resalte el cuadro Proveedor. Arrastre y suelte "**Cerrado por negocios**", "**Comida fuera del sitio**" o "**Abierto por vacaciones**" en los días específicos en los que está cerrado/abierto.

Use el **calendario infantil** para indicar si **un niño en edad escolar no está en la escuela** (vacaciones escolares). Resalte el cuadro Niño, luego elija el niño del cuadro desplegable. Arrastre y suelte "**No hay clases**" en un día en el calendario. Haga clic en el evento para abrir, luego ingrese el rango de días en que no hay clases. Cuando una caja de comida está resaltada en azul, significa que el niño no estaba en la escuela y, por lo tanto, se permitirá la comida. Para más información, ver: [Administrar calendarios de proveedores y niños en KidKare](#)

**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 Mayo 2023 es**

**Junio 26, 2023**

**\*\*\*Fechas Limites reclamo Junio 2023\*\*\***

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

**Julio 5, 2023 -** Formas registro nuevos

niños recibidas en oficina Cameron Park

## Recordatorios del Programa

### Capacitación anual obligatoria sobre nutrición 2023: ¡SEMINARIO WEB EN VIVO!

¡La Capacitación Anual Obligatoria de Nutrición de este año se presentará como un SEMINARIO WEB EN VIVO en Zoom en inglés y español!

**Capacitación anual Zoom en inglés: 5:30 pm a 7 pm.  
El Martes 25 de julio de 2023**

**o  
Jueves julio 27, 2023**

**Capacitación anual de Zoom en español: 5:30 pm a 7 pm.  
Miércoles 26 de julio de 2023**

Además de cumplir con el requisito del programa para asistir a la capacitación anual obligatoria (7CFR 226.16(1)(2)(viii) y 226.18 (b)(2)), los proveedores aprenderán:

- Cómo se realizarán las visitas al sitio físico (la exención de monitoreo en el sitio finalizó el 30/06/23)
- Formas de aumentar su reembolso mensual (Keep Kids Fed Act finalizó el 30/06/23)
- también obtendrán crédito adicional al realizar el cuestionario al final para recibir su Certificado.
- ¡Tenga la oportunidad de ganar algunos premios de la rifa!

**Regístrese haciendo clic en el enlace morado de arriba para saber qué día asistirá, ya que los espacios son limitados para cada fecha.**

¡Recuerde, debe asistir a la Capacitación anual para cumplir y continuar su participación en el Programa de alimentos para el cuidado infantil de Catalyst!

**HAGA CLIC AQUI**  
para registrarse  
para la formación



## En Movimiento

### 4 de julio- Lanzamiento de latas

Las celebraciones del 4 de julio están llenas de divertidas actividades en el patio trasero, lo que permite a los niños aprovechar al máximo el apogeo del verano. Permítales decorar algunas latas y preparar un juego clásico de lanzamiento de latas. Es excelente para la coordinación mano-ojo y una buena dosis de competencia.

## Receta del Mes:

### Ensalada de frutas 4 de Julio

#### Ingredientes:

- 2 tazas de sandía en cubos.
- 1 taza de jícama pelada y en cubos.
- 1 taza de arándanos
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 2 cucharadas de miel
- pizca de chile en polvo
- ½ cucharadita de sal
- ¼ taza de menta fresca picada
- ¼ de taza de queso feta desmenuzado

#### Direcciones:

1. Mezcle la sandía, la jícama y los arándanos en un tazón grande.
2. Mezcle el jugo de lima, la miel, el chile en polvo y la sal en un tazón pequeño y vierta sobre la mezcla de sandía.
3. Agregue menta y sal al gusto y cubra con queso feta desmenuzado.
4. Refrigere durante 30-60 minutos antes de servir.

