



## Noticias de salud y nutrición

### Agosto es el Mes Nacional del Sándwich

Los sándwiches son comidas rápidas, fáciles y nutritivas. Consejos para preparar sándwiches saludables:

**Elige cereales integrales.** Estos mejoran el sabor y la textura además que proporcionan nutrientes, como fibra dietética, vitaminas B y minerales. Pruebe diferentes opciones como bolsitas de pita, bagels, tortillas y pan integral o de centeno. Lee la etiqueta nutricional de los alimentos, el color marrón de un producto no siempre es indicador de un grano integral ya que este color puede deberse a la melaza u otros ingredientes agregados. Elija aquellos que tienen primero en la lista de ingredientes: arroz integral, avena, arroz salvaje, maíz integral, avena integral, centeno o trigo integrales. Consulte la etiqueta nutricional y elija aquellos con mayor contenido de fibra.

**Prueba diferentes rellenos.** Cuando mezcle atún, pavo o pollo desmenuzado no siempre use mayonesa, use también yogur natural bajo en grasa. Para agregar sabor y crujido, agregue cebolla picada, apio y pepino o pepinillo. También agregue hierbas o especias como eneldo o comino.

**Sándwiches para untar.** No siempre use mantequilla de maní y mermelada, pruebe la mantequilla de maní y el plátano en rodajas. Las pastas para untar como la mayonesa, la margarina, la mantequilla y el queso crema agregan grasa y calorías y poco valor nutricional. En su lugar, pruebe yogur natural bajo en grasa, hummus, mostaza/miel, avocado/guacamole o un aderezo ligero.

**Mejora la nutrición con ingredientes.** Mejora el valor nutritivo agregando vegetales o frutas. Espinacas, arúgula, calabacín en rodajas, pepino, pimientos verdes o rojos, cebolla roja y zanahorias ralladas. Las frutas para probar en los sándwiches incluyen rodajas de manzana, piña y plátano.

**Vaya magro con proteína.** Elija pavo magro, rosbif, jamón o fiambres bajos en grasa para los sándwiches. Asegúrese de complementar los embutidos procesados con una fuente de proteína adicional como el queso. Elija quesos bajos en grasa y verifique en la etiqueta que es "queso natural" o "alimento de queso" y no "queso de imitación" o "producto de queso".

**Vigile la Seguridad alimentaria.** Si no los va a consumir de inmediato, empaque y guarde los sándwiches en una bolsa aislada. Use una bolsa de hielo, una bolsa de gel o congele agua embotellada o el sándwich mismo. Para obtener la mejor calidad, no congele sándwiches con mayonesa, lechuga o tomates; agréguelos justo antes de comer. Use panes de textura gruesa que no se empapen cuando el sándwich se descongela.

## Esquina de KidKare

### Marking School Days Out in KK

Asegúrese de indicar los días de descanso escolar en agosto para los niños en edad escolar utilizando el calendario de cada niño en KK: <https://help.kidkare.com/help/school-out#spanish> antes de que comiencen las clases nuevamente

### Información de WICAI

igual que el CACFP, el USDA administra WIC o "Mujeres, bebés y niños". WIC apoya las necesidades nutricionales y sirve para salvaguardar la salud de mujeres embarazadas, posparto y lactantes, bebés y niños de bajos ingresos. niños de hasta 5 años que están en riesgo nutricional al proporcionar alimentos nutritivos para complementar las dietas, información sobre alimentación saludable, incluida la promoción y el apoyo a la lactancia materna, y remisiones a atención médica. Para obtener más información, visite <https://myfamily.wic.ca.gov/#spanish> para averiguar si u niño o usted califica.

**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 Junio 2023 en KidKare es Julio 24, 2023**

**\*\*\*Julio 2023 Fechas Limites\*\*\***

**Agosto 1, 2023** enviar reclamo en KidKare

**Agosto 4, 2023** Formas registro nuevos niños recibidas en oficina de Cameron Park Office

## Recordatorios y actualizaciones del programa

### 2023-24 Tarifas Federales de Reembolso

USDA CACFP Tarifas reembolso efectivas Julio 1, 2023-Junio 30, 2024

|              | 2022-2023 Rates |         | 2022-2023 Rates w/ Temporary KKFA Reimbursement |         | 2023-2024 Rates |         |
|--------------|-----------------|---------|---|---------|-----------------|---------|
|              | Tier I          | Tier II | Tier I  | Tier II | Tier I          | Tier II |
| Breakfast    | 1.56            | 0.56    | 1.66  | 1.66    | 1.65            | 0.59    |
| Lunch/Supper | 2.94            | 1.78    | 3.04  | 3.04    | 3.12            | 1.88    |
| Supplement   | 0.87            | 0.24    | 0.97  | 0.97    | 0.93            | 0.25    |

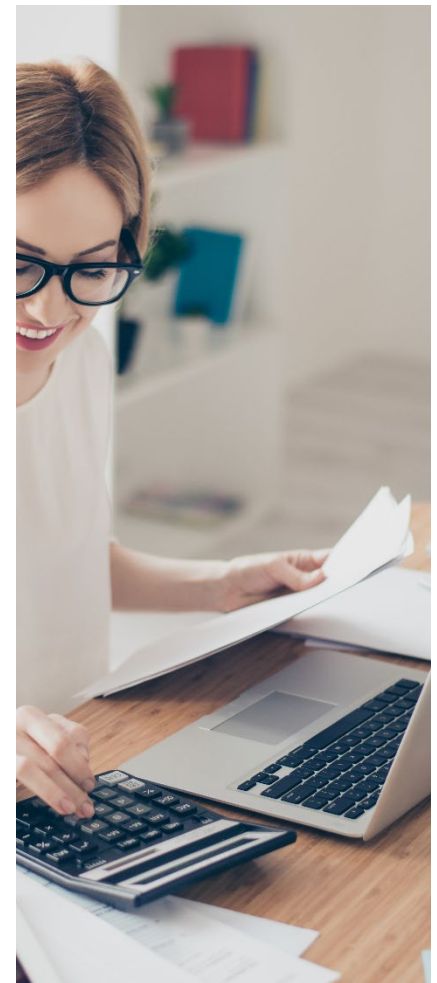
**NOTA IMPORTANTE:** La Ley "Keep Kids Fed" (KKFA) expiró el 30 de junio de 2023. Por lo tanto, la financiación temporal de 10 centavos adicionales por comida y refrigerio ya no está disponible. Además, los hogares de cuidado diurno grupal o familiar de Nivel II volverán a las tarifas de reembolso de Nivel II, en lugar de recibir las tarifas de Nivel I que recibieron mientras la KKFA estuvo vigente.

**El desayuno** aumentó 9 centavos (Nivel I) y 3 centavos (Nivel II) en comparación con las tarifas originales para 2022-2023. Sin los 10 centavos adicionales y la exención de elegibilidad del área de la KKFA, el reembolso en realidad disminuirá en 1 centavo (Nivel I) y 7 centavos (Nivel II).

**El almuerzo/cena** aumentó 18 centavos (Nivel I) y 10 centavos (Nivel II) en comparación con las tarifas originales para 2022-2023. Sin los 10 centavos adicionales y la exención de elegibilidad del área de la KKFA, el reembolso en realidad aumentará en 8 centavos (Nivel I) y disminuirá en \$1.16 (Nivel II).

**Snack** aumentó en 6 centavos (Nivel I) y 1 centavo (Nivel II) en comparación con las tarifas originales para 2022-2023. Sin los 10 centavos adicionales y la exención de elegibilidad del área de la KKFA, el reembolso en realidad disminuirá en 4 centavos (Nivel I) y 72 centavos (Nivel II).

**Los proveedores del Nivel 2 pueden solicitar las tarifas del Nivel 1** enviando un Formulario de beneficios de comidas para proveedores o entregando Formularios de beneficios de comidas para padres a los padres. se pueden encontrar en <https://www.catalystcomm.org/child-care-food-program-forms/>



### En Movimiento

#### Pato pato chapoteo!

Juega Duck Duck Goose excepto que en lugar de tocar la cabeza y decir 'iGoose!' use una esponja con agua tibia para apretar la cabeza de la persona y luego diga 'iSPLASH!'

### Receta del mes:

#### Sándwiches tontos

- 3 rebanadas de pan integral
- Ensalada de huevo para untar:
  - 6 huevos duros
  - ¼ taza de mayonesa
  - ½ cucharadita de mostaza
- 1 rábano en rodajas, 1 pepino en rodajas, 4 aceitunas negras en rodajas, 2 judías verdes, 1 pepinillo encurtido, 1 tomate cherry, 3 zanahorias, 1 pimiento verde en rodajas, 1 pimiento rojo en rodajas, 1 taza de verduras mixtas para ensalada.

**Cara:** Mezcle los huevos picados con mayonesa y mostaza. Extender sobre una rebanada de pan.

**Ojos:** Cortar el huevo restante. Coloque dos rebanadas de huevo en la primera rebanada de pan. Coloque dos rebanadas de rábano en la segunda rebanada de pan. Coloque dos rodajas de pepino en la última rebanada de pan. Coloque las rodajas de aceituna encima del huevo y las rodajas de pepino. Cortar dos rodajas de judía verde. Pon uno encima de cada rodaja de rábano.

**Nariz:** Ponga un pepinillo en la primera rebanada de pan. Pon la mitad de un tomate Cherry en la segunda rebanada de pan. Corta una rodaja de zanahoria para la nariz en la tercera rebanada de pan.

**Boca:** Use una judía verde en la primera rebanada de pan. Use rodajas de pimiento verde y rojo en la segunda y tercera rebanada de pan.

**Cabello:** Use ensalada de verduras mixtas en la primera rebanada de pan. Corta una zanahoria en rodajas pequeñas y colócalas en la segunda rebanada de pan. Usa un pelador para pelar tiras largas y delgadas de zanahoria. Úselo para el cabello en la tercera rebanada de pan.



Eyes



Mouth



Hair