



Novedades en Salud y Nutrición ¡Celebra el Cinco de Mayo!

El Cinco de Mayo, es una celebración de la victoria del ejército mexicano sobre los franceses en la Batalla de Puebla en 1862 durante la Guerra Franco-Mexicana.

Mucha gente celebra el Cinco de Mayo con comidas y bebidas de inspiración mexicana.

Aquí tienes algunos consejos para disfrutar de platos más ligeros en calorías y sal. Utiliza especias tradicionales, chiles, hierbas y jugo de cítricos en lugar de sal, como:

- Chile en Polvo
- Comino
- Cilantro Fresco o Seco
- Semillas de Cilantro
- Canela
- Pimienta de Cayena
- Ajo

Otras especias a considerar incluyen chile ancho en polvo, orégano mexicano, tomatillos y chiles serranos. Muchas tiendas de comestibles locales tienen una sección de alimentos hispanos para explorar. Las verduras sabrosas, como la cebolla, los jalapeños, los chiles chipotles y los chiles poblanos, realzan el sabor y contribuyen a su objetivo diario de verduras. Si cree que el sabor de su plato es un poco soso, pruebe con un chorrito de jugo de lima para realzar el sabor antes de echarle sal.

Lléname de verduras

Muchos platillos mexicano-estadounidenses giran en torno a las proteínas, pero agregar vegetales en estos platos aumenta el sabor y reduce las calorías. Varios platillos tradicionales mexicanos utilizan calabaza de verano o calabacín. Estas verduras se pueden añadir a muchos platos ya que adquieren buen sabor.

El verano es un buen momento para experimentar y hacer su propia salsa baja en sodio a medida que los productos frescos se vuelven más abundantes.

Agregue proteínas magras

Elija proteínas magras, como el pescado; pollo; pavo molido; o bistec magro, como el solomillo. Otra opción es utilizar frijoles pintos, negros o refritos sin grasa en lugar de carne. Si usa carne molida, intente sustituir la mitad de la carne por pavo molido, soya vegetariana desmenuzada o frijoles negros.

Seleccione cereales integrales

Si estás cuidando tus carbohidratos, elige tortillas más pequeñas o busca una envoltura baja en carbohidratos. Trabaje con cereales integrales sustituyendo tortillas de harina blanca por tortillas de trigo integral y arroz blanco por arroz integral.

Reducir la grasa añadida

Limite la grasa agregada eligiendo crema agria baja en grasa o sin grasa, queso bajo en grasa y frijoles refritos sin grasa. Puede utilizar yogur griego natural bajo en grasa en lugar de crema agria para aumentar las proteínas. Limite la cantidad de aceite al cocinar usando un spray de aceite y una sartén antiadherente o horneando en el horno.

Mira estas recetas [saludables del Cinco de Mayo](#)

Esquina de KidKare

IMPORTANTE - Inscripción/Reinscripción de Niños

Al inscribir a nuevos niños en KidKare o volver a inscribir a niños durante el mes de mayo, asegúrese de indicar que "**Los Días y Horarios Varían**" si el horario del niño cambia fuera de su horario habitual. *Si no se indican los días y horarios que varían y un niño recibe una comida o refrigerio fuera de su horario habitual, no se permitirá la comida/refrigerio.*

Además, se debe verificar cualquier comida (D, A, C) y/o refrigerio (AM, PM) que un niño pueda recibir potencialmente; de lo contrario, no se permitirá la comida/refrigerio.

Catalyst Community CACFP

3161 Cameron Park Dr. Suite 101

Cameron Park, CA 95682

530-676-0707

www.catalystcomm.org



La fecha de pago del reclamo por el mes de Marzo 2024 KidKare es el 29 de Abril de 2024

****Mayo 2024 Fechas Limites****

Mayo 1, 2024- Enviar reclamo en KidKare.

Mayo 6, 2024 - Las Formas de Inscripción Infantil deben entregarse en la oficina de Cameron Park

Recordatorios y Actualizaciones del Programa

PRÓXIMAMENTE: MAYO DE 2024 Renovaciones Anuales de Inscripción Infantil

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.

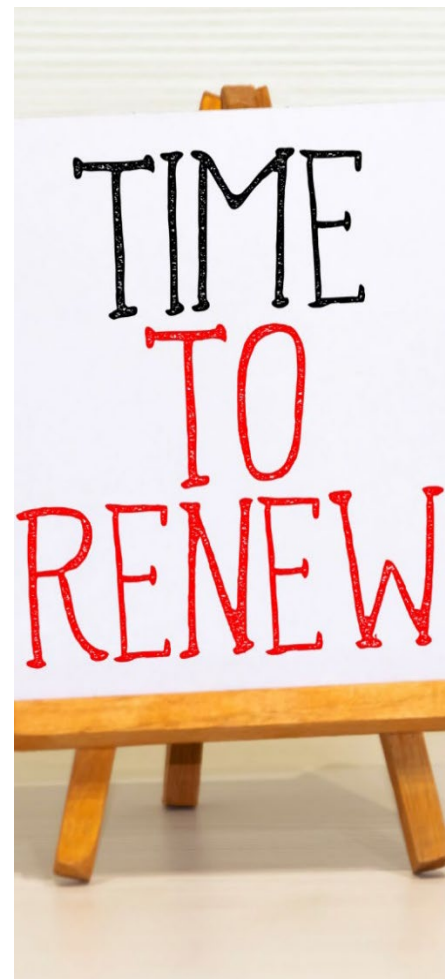
Las Renovaciones de Inscripción Infantil se llevarán a cabo entre Mayo 1- Mayo 31, 2024.

Por favor, notifíquenos cuál de los siguientes dos métodos en KidKare le gustaría utilizar para completar las renovaciones de inscripción de niños de 2024:

- **METODO #1(Electronico- Formularios Electronicos (eForms)):** Por favor revise [Instrucciones para usar formularios electrónicos \(eForms\)](#) para este método. Si desea utilizar este método, necesitaremos activar los formularios electrónicos en KidKare para que pueda utilizarlos entre el 1 y el 31 de Mayo. La fecha límite para completar todos los formularios electrónicos **es el 31 de Mayo de 2024.**
- **METODO #2(Manual/Papel):** Instrucciones: Imprima la Hoja de Renovación de Inscripción en KidKare (Informes>Hoja de Trabajo>Hoja de Renovación de Inscripción>**elegir mes de MAYO**). Tanto usted como los padres deben firmar y fechar en el mes de mayo: La fecha de la firma de los padres debe ser entre el 1 y el 31 de mayo. **Los informes de renovación de inscripción deben entregarse por CORREO en la oficina de Cameron Park a más tardar que el 5 de Junio de 2024.**

RECORDATORIOS IMPORTANTES

- **Porfavor no combine métodos: debe utilizar el Método 1 (formularios electrónicos) o el Método 2 (en papel).**
- **Los niños NUEVOS inscritos en el mes de mayo** no están incluidos en el proceso de renovación de inscripción infantil y deben inscribirse utilizando el método de inscripción en papel estándar en KidKare. Sólo se aceptan formularios de inscripción originales y no copias escaneadas.
- **Cualquier niño nuevo inscrito en ABRIL debe pasar por el proceso de renovación.**



En Movimiento

El Baile del Sombrero (El Jarabe Tapatio)

¡Haz que los niños vean este corto video para aprender cómo bailar El Baile del Sombrero (El Jarabe Tapatio) y celebrar el Cinco de Mayo!

Haz clic aquí para ver el video de la [Mexican Hat Dance Video](#) (El Baile del Sombrero (Jarabe Tapatio))

Receta del Mes

Ensalada Picante de Pepino y Naranja

Ingredientes

- 2 pepinos medianos
- 2 naranjas medianas
- 1 limón o lima (el jugo)
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- 1/4 cucharadita de sal

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave los pepinos, las naranjas y el limón o la lima con agua fría.
3. Cortar los pepinos. Pelar y cortar las naranjas en trozos pequeños.
4. Coloque las rodajas de pepino y los trozos de naranja en un tazón mediano.
5. Agrega el chile en polvo, el jugo de limón o lima y la sal.

Para obtener información sobre nutrición, por favor visite [Ensalada Picante de Pepino y Naranja](#) de MiPlato del USDA.

