CDA Nutrition Program

Nutrition Updates

A Healthy Start for Life!

Febrero 2021

Tradicionalmente Febrero es el mes de todas las cosas relacionadas con el corazón. Febrero es el Mes del Corazón Americano y se celebra fomentando buenos hábitos alimenticios, actividad física y revisión médica. Es el tiempo perfecto para usar camisetas rojas, dibujar corazones con los niños, comer alimentos rojos y enseñar a los niños los beneficios de tener un corazón sano. Su participación en el Programa de Nutrición y los alimentos saludables que usted sirve diariamente a los niños promueve buenos hábitos alimenticios y ofrece a los niños un comienzo sano lo cual es fundamental.

Como parte del personal de CDA, nos encontramos muy tristes al comunicarles el fallecimiento de Larraine Bergendorf-Clark el 7 de Enero. Larraine fue nuestra Gerente del Programa de Nutrición la mayor parte de sus 25 años de carrera en CDA. Siempre recordaremos su risa y su dedicación a este programa.

Las oficinas permanecerán **cerradas** el lunes, 15 de Febrero en conmemoración al Día de los Presidentes.

Es el año 2021 y tendremos nuestra Auditoria del Estado de manera virtual durante este año. Trabajemos juntos para asegurar una auditoria exitosa. Por favor revise los siguientes recordatorios.

- tenga copias de su Licencia de Cuidado Infantil en un lugar visible al igual que el póster Construyendo para el Futuro, el Patrón de Alimentos y la información de WIC.
- sus archivos deben contener una **copia** de la solicitud de inscripción actualizada para cada niño (o la renovación anual de solicitudes de inscripción) y los días/horas de cuidado deben de estar actualizados, la forma de no-participación de un niño (si aplica), certificados médicos (si aplica), y la forma de su Entrenamiento Anual.
- su documentación diaria debe incluir los componentes requeridos y la asistencia correcta de los niños que reciben esa comida. Los alimentos de grano entero deberán de ser identificados y ofrecerse diariamente, al igual que la leche con el contenido correcto de grasa.

Es muy importante tener la información correcta referente a la inscripción de todos los niños en su guardería. Lo que se recomienda es que todos los niños sean inscritos con la hora más temprana de llegada y la hora más tarde de salida. CDA recomienda que envíe una solicitud de inscripción actualizada para aquellos niños cuyo horario haya cambiado o se hayan añadido días de cuidado. Esto incluye niños que anteriormente estaban inscritos para cuidado antes y después de la escuela únicamente. Si tiene alguna pregunta solamente estamos a una llamada de distancia y su Monitora está disponible para ayudarle siempre que lo necesite.

¿Sabe de algunos padres de familia que estén teniendo dificultad para dar de comer a sus niños durante la pandemia? Existe ayuda para ellos…ningún niño debe carecer de comida. Los padres de familia pueden recibir Comidas para Llevar (Grab N Go) para alimentar a los niños en casa. Llame a CDA para más información acerca de Comidas para Llevar (Grab N Go).

Los padres de familia pueden inscribirse para recibir Cal Fresh (SNAP) aplicando a www.getcalfresh.org.

El Programa WIC está disponible para Mujeres, Infantes y Niños hasta la edad de 5 años. Aconseje a los padres a que visiten la página de internet de WIC en www.myfamily.wic.ca.gov

La temporada de impuestos ya está aquí. Existe una guía referente a impuestos y ayuda para Proveedores de Cuidado Infantil para informarse acerca de las deducciones que están disponibles cuando haga sus impuestos. Tom Copeland es un reconocido asesor de impuestos que cuenta con información disponible para compartir con usted de manera gratuita en temas como: "el uso de su hogar para negocio, gastos de comida y hogar, deducciones comunes para negocios de Hogar/Guardería, y consejos para el año 2021 por nombrar algunos. Visite www.tomcopelandblog.com/handouts para enterarse de algunas de las deducciones a las cuales usted puede calificar como negocio que opera desde su hogar.

Pancakes de Trigo Entero

Ingredientes

- 1 taza de harina de trigo entero (5oz por peso)
- 2 cucharadita de azucar
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- 1/4 cucharadita de bicarbonato
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 taza de "buttermilk"*
- 1 huevo
- 2 cucharadas de mantequillas derretida**
- Mantequilla para engrasar el comal
- Fruta fresca

Elaboración:

En un recipiente grande, bata y combine la harina de trigo entero, azúcar, polvo para hornear, bicarbonato y sal. En otro recipiente, bata y combine "buttermilk", huevo, y la mantequilla derretida. Añada esta mezcla a los ingredientes secos, y bata todo junto hasta que este casi batida. Debe de haber grumos suficientes. Si bate esos grumos, lo más probable es que los pancakes estén duros. Precaliente un comal antiadherente a 375 grados y engrase la superficie con mantequilla. Vierta pequeñas cucharadas de la mezcla para pancakes y cocine por unos minutos, hasta que vea pequeñas burbujitas formándose en la superficie. Voltee los pancakes y cocine por otro par de minutos. Si revisa la parte de abajo, debe de estar dorada. Sirva con mantequilla, miel de maple, y fruta fresca. ¡Disfrute!

Notas

*Puede también usar leche regular con 1 cucharada de vinagre de buena calidad, como vinagre de vino blanco o vinagre de manzana. Además, la leche de almendras o de "cashew" funciona bien como sustituta de lácteos.

**la mantequilla tiene un mejor sabor, pero si necesita hacerlos con menos lácteos, el aceite de coco también funciona.

"This institution is an equal opportunity provider." *FNS Instruction 113-1, Page 15(IX)(d)(2)*