CDA Nutrition Program

Nutrition Updates

A Healthy Start for Life!

Enero 2023

El Personal del Departamento de Nutrición les desea un Feliz Año Nuevo

Les Recordamos

- Las oficinas de CDA permanecerán cerradas el 2 de Enero para celebrar el Día de Año Nuevo y también el 16 de Enero para conmemorar el Día de Martin Luther King.
- Nos comunicamos con ustedes a través de correos electrónicos. Por favor revise sus correos frecuentemente. El revisar sus Cartas de Menú es un gran entrenamiento ya que explica porque se descontaron comidas durante el mes anterior. Siempre sienta la confianza de llamarnos si tiene preguntas o dudas.
- Llame a la oficina de CDA si cerrará su guardería, estará fuera durante horas de servicio de alimentos o no estará reclamando alguna comida por alguna razón para que no llevemos a cabo una visita virtual durante ese tiempo.

Este preparado(a) para que su Monitora lleve a cabo una visita virtual en cualquier momento. Tenga disponible documentos relacionados con el Programa de Nutrición para su revisión por internet o en papel. Esto incluye menús, solicitudes de inscripción (originales o renovaciones), formas médicas (si procede).

Además, por favor asegúrese de:

- Servir la leche correcta – sin sabor y solamente leche Entera para niños de 1 año de edad; 1% o descremada para niños de 2 años de edad y mayores.
- Ofrecer agua durante el día.
- Guardar etiquetas de productos que utiliza con frecuencia, especialmente productos de grano, cereales para el desayuno, yogurt, y cualquier producto procesado y etiquetado CN.
- Tener la Licencia de su guardería y folleto de WIC en un lugar visible, y su Patrón de Alimentos colocado en el área en donde prepara los alimentos.
- Ofrecer por lo menos un componente de Grano Entero diariamente durante un servicio de alimentos reembolsable e identificarlo como componente de grano entero en su reclamo.
- Carne/Sustituto de Carne (M/MA por sus siglas en inglés) puede servirse durante el desayuno un máximo de 3 veces por semana **en lugar de un componente de grano entero.** Si reclama Carne/ Sustituto de Carne en el desayuno **NO** reclame un componente de grano. Sirva el componente de grano entero durante otro servicio de alimentos.

¿Desea comenzar el Año Nuevo con un estilo de vida más saludable? Por favor revise a continuación la guía para leer las etiquetas.

Al Leer las Etiquetas:

No se deje engañar. Los paquetes están llenos de afirmaciones grandes para convencernos que son productos saludables para llevar a casa. Las afirmaciones y fotos que se encuentran en la parte de enfrente del paquete no son siempre confiables, así que asegúrese de revisar la lista de ingredientes y la etiqueta que dice Información Nutricional. A continuación les proporcionamos algunos términos engañosos a los cuales debemos prestar atención:

Todo Natural: Este término no tiene una definición legal y ninguna relación con lo saludable del producto. Granos refinados, azúcar agregada, y sal son todos naturales, pero ingredientes que no son saludables.

Multigrano: Multigrano no significa grano entero. Es muy común que los productos son hechos con múltiples granos refinados.

Sal de Mar: La sal de mar es sal- y no contiene yodo (un nutriente protector que se añade a la sal regular). Compare las etiquetas de Información Nutricional para encontrar marcas que contengan el mínimo de sodio y la mayor cantidad de potasio, lo cual protege contra la alta presión.

Fibra: La fibra puede ser natural (de ingredientes como grano entero, vegetales, o frijoles) o añadidos a productos refinados por el fabricante. Las diferentes fibras contienen diferentes características que promuevan la salud. Tenga en mente que los beneficios de la fibra pueden ser contrarrestados con mucha harina refinada o azucares.

Que Hacer: Cuando tome bocadillos entre comidas, es mejor elegir saludablemente como nueces, frutas, vegetales y yogurt bajo en azúcar. Si busca bocadillos saludables ignore la mercadotecnia que se encuentra en la parte de enfrente del paquete, y revise la parte de atrás.

- **Revise la Lista de Ingredientes:** No confíe en la información potencialmente engañosa en la parte de enfrente del paquete. Busque que es lo que realmente contiene el producto leyendo la lista de ingredientes. ¿Cuál es el primer ingrediente?
- **Vea la Información Nutricional:** Compare miligramos de sodio por porción y más de un gramo de Fibra Dietética por cada 10 gramos del Total de Carbohidratos. Evite azucares añadidos.
- **Tenga cuidado con el tamaño de las porciones**: Los números en la etiqueta de Información Nutricional se basan en una porción. Incluye el tamaño de la porción, número de porciones por paquete y las calorías por porción.
- **Compare:** Tome su tiempo para revisar las etiquetas de diferentes marcas de productos. Cuando compare dos diferentes paquetes asegúrese de revisar el tamaño de las porciones, ya que pueden ser diferentes.

Tufts Health & Nutrition

Chili en Olla de Cocción Lenta (Slow Cooker)

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla amarilla, cortada
- 1 pimiento verde, cortado
- 2 libras de carne molida de res
- 4 dientes de ajo, cortados
- 2 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharada de comino molido
- 2 cucharaditas de orégano seco
- 1 28oz. Bote de tomates cortado en cubos
- 1 8oz Bote de Salsa de Tomate
- 3 15oz botes de frijoles rojos (kidney beans), escurridos y enjugados
- 1 14oz botes de consomé de res
- 1 cucharadita de sal y pimienta
- Queso cheddar rallado (opcional)

Elaboración

Caliente el aceite en un sartén grande a fuego medio-alto. Añada la cebolla, pimiento verde y cocine hasta que se haya suavizado, de 5 a 7 minutos. Añada la carne molida de res y cocine de 6 a 8 minutos. Añada el ajo y cocine por 1 minuto más. Escurra la mezcla de res y pase a una olla de cocción lenta con el chile en polvo, comino y orégano. Revuelva los tomates (con su jugo) la salsa de tomate, los frijoles rojos, el consomé de res, sal y pimienta. Cubra y cocine en alto por 4 horas o en temperatura baja por 6 horas Reduzca la temperatura a tibio y sirva. Acompáñelo con queso (opcional).

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

cdasd.org