Nutrition Updates

CDA Nutrition Program

A Healthy Start for Life!

Marzo 2023

Marzo es el Mes Nacional de Nutrición, una campaña anual la cual fue fundada hace 50 años por la Academia de Nutrición y Dietética. Durante el mes de Marzo, todos están invitados a informarse acerca de cómo elegir una mejor nutrición y como desarrollar hábitos saludables tanto alimenticios como de actividad física. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés) cuenta con excelentes materiales referentes a la educación en nutrición tanto en inglés como en español y están disponibles gratuitamente para todos los proveedores(as) del programa de Nutrición (CACFP por sus siglas en inglés). Visite https://www.fns.usda.gov/tn/ child-care-organization. El Día de César Chaves es el 31 de Marzo, 2023. Las oficinas de CDA cerrarán en esa fecha.

Marzo 12-18 es la Semana del Programa para Niños y Adultos (CACFP por sus siglas en inglés), un tiempo para tomar conciencia de cómo podemos combatir el hambre y llevar alimentos saludables a la mesa para niños en cuidado infantil. Nosotros honramos a todos los maravillosos(as) Proveedores(as) por su dedicación al servir a los niños comidas saludables. Visite la página de CDA www.cdasd.org para imprimir su certificado de CACFP así como varios recursos informativos.

Ideas de CACFP:

- Pruebe semanalmente una fruta/vegetal durante el Mes Nacional de Nutrición
- Involucre a su familia en la planeación de menús y preparación de alimentos
- Coman en familia más seguido limitando el tiempo enfrente de una pantalla durante las comidas
- Pruebe algunas comidas sin carne: frijoles, lentejas, tofu, huevos

Avisos/Actualizaciones:

- Las escuelas pronto estarán de Vacaciones de Primavera. Recuerde llamar a CDA si cerrará su guardería, irán de paseo, o no estará sirviendo algún servicio de alimentos. Su Monitora continúa efectuando visitas virtuales. La confirmación por correo electrónico de su Monitora es su constancia de la visita efectuada.
- Recuerde registrar "No Escuela" cuando los niños se encuentren a su cuidado, recibiendo comidas y no asistiendo a la escuela.
- Siempre sirva la leche correcta de acuerdo a la edad. Niños de un año reciben leche entera, dos años y mayores reciben 1% o leche descremada. La leche siempre tiene que ser sin sabor.
- Envíe su reclamo el primer día de cada mes. El enviar su reclamo tarde retrasa la fecha de su reembolso.
- ¿Cuenta con nueva Licencia debido a cambio de nombre, dirección o capacidad? Recuerde enviar una copia de su nueva licencia a CDA para nuestros expedientes.
- Recomendación: Tenga un termómetro en su refrigerador que registre la temperatura ideal de 40 grados Fahrenheit y un termómetro para el congelador con la temperatura ideal de cero grados Fahrenheit o más baja. Esto garantiza la seguridad de los alimentos.
- Los carteles **"Construyendo para el Futuro"** están disponibles en la página de internet de CDA.

Temporada de Impuestos: Visite https://www.caleitc4me.org/ para información acerca de diferentes créditos disponibles, calculadora, y como declarar impuestos gratuitamente.

Alimentos Procesados: Para proporcionarles algunas opciones adicionales para elegir alimentos procesados, busque filetitos de pescado empanizados (fish sticks), filetitos de pollo (chicken tenders), y "corn dogs" que tengan la Etiqueta CN en el paquete. Estos serán ahora artículos que puede servir y son reembolsables. Guarde la copia del paquete que muestra la Etiqueta CN. Su Monitora le pedirá ver el paquete. Aún no se reembolsa por alimentos procesados que tienen la Etiqueta CN en burritos, comidas mixtas, pizas congeladas, etc.

Entrenamiento Anual 2023:
El Entrenamiento Anual de CDA para el año 2023 estará disponible este mes en la página de internet. Le estaremos enviando sus instrucciones a través de un correo electrónico así como una contraseña cuando ya esté listo. El entrenamiento puede completarse desde mediados de Marzo hasta Junio 30, 2023.

Calabacitas Ralladas y Pasta

Ingredientes

- 1 1/4 tazas de pasta "farfalle" (mollitos), de grano entero, sin cocinar
- 3 tazas agua
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 1/2 dientes de ajo, cortados
- 3 1/2 tazas de calabacines (zucchini), frescos, sin pelar, rallados
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta negra molida
- 2 cucharaditas de queso parmensano, rallado

Elaboración

Lave sus manos con jabón y agua por lo menos 20 segundos. Lave con cuidado los calabacines (zucchini) bajo el chorro de agua y después ralle. En una olla mediana, ponga el agua a hervir a fuego medio-alto. Añada la pasta. Cocine por 8 minutos o hasta que esté al dente. Escurra el agua de la pasta. Enjuague bien con agua fría. Caliente el aceite en una sartén mediana de Teflón a fuego medio. Añada el ajo. Cocine de 15-20 segundos. Revuelva constantemente. Aumente el fuego a medio-alto. Añada calabacines, sal y pimienta. Cocine por otros 10 minutos. Revuelva frecuentemente. Cocine hasta que la temperatura alcance los 140 F. Añada la pasta cocida al sartén. Cocine por otros 2 minutos. Caliente a una temperatura de 140 F o más alta por lo menos por 15 segundos. Retire del fuego. Espolvoree el queso parmesano. Sirva 2/3 taza. Sirva inmediatamente o guarde a una temperatura de 140 F o mayor.