Nutrition Updates

CDA Nutrition Program

A Healthy Start for Life!

Junio 2023

Junio es el Mes Dedicado a la Niñez. Es un tiempo para fomentar y cultivar los placeres y tesoros que brinda la niñez. El objetivo durante este mes es estimular, apoyar, y educar a los niños poniendo de antemano su salud y bienestar. https://nationaltoday.com/childrens-awareness-month. Junio18 es el Día del Padre, un día para honrar a nuestros padres o figura paterna por todo lo que hacen. Junio 19 es "Juneteenth, un día para conmemorar la emancipación de esclavos en los Estados Unidos. Las oficinas de CDA permanecerán cerradas el día 19 en reconocimiento a "Juneteenth".

Recordatorios

- **Toda exención (waiver)** de Emergencia de Salud Pública por Covid-19 estará venciendo el **30 de Junio, 2023**. Esto significa que todo reglamento establecido antes de la pandemia entrará en vigor.
- **Monitoreo Virtual finaliza**. Visitas en persona se reanudarán a partir de Julio 1ro. Recuerden llamar a la oficina cuando no este reclamando un servicio de alimento o cuando no tenga niños presentes.
- Las tarifas de reembolso **Tarifa 1 y Tarifa 2** entrarán en vigor el 1ro de Julio. Las nuevas tarifas serán publicadas en el Registro Federal por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés). Si usted es proveedora que recibe Tarifa 2 estará recibiendo una Forma de Elegibilidad para ver si su ingreso califica para recibir reembolso de Tarifa 1. Estas formas tienen una fecha límite para enviarse y son procesadas en el mes en que se reciben. Si tiene preguntas referentes a elegibilidad, favor de hablar con Cecy en la oficina o enviarle un correo electrónico a ctorimaru@cdasd.org.
- **Etiquetas CN para Alimentos Procesados** deberán guardarse ya sea tomándoles una foto o guardando la Etiqueta CN actual del paquete como parte de su retención de documentos. Su Monitora le estará pidiendo verlas. Le recomendamos que guarde un archivo electrónico o un álbum físico con las etiquetas CN que use.
- Se les envió un correo electrónico con instrucciones para el **Entrenamiento Anual 2023**. Si no ha recibido este correo electrónico, favor de ponerse en contacto con la oficina. Al final del entrenamiento se encuentra un certificado disponible, junto con algunos folletos con información referente a recursos. **Junio 30** es la fecha límite para completar el Entrenamiento Anual 2024 obligatorio.

¡Las vacaciones de verano comenzarán muy pronto! Recuerden usar el botón de "No Escuela" o el calendario del niño(a) para informarnos cuando los niños de edad escolar se encuentren presentes en su hogar/guardería.

Es muy importante ponerse en contacto con la Oficina de Nutrición si su nombre, dirección, capacidad de su licencia, número telefónico o correo electrónico ha cambiado para que podamos tener su información actualizada.

De acuerdo a los reglamentos, se requiere que un componente de grano entero se sirva por lo menos en uno de los servicios de alimentos reclamados diariamente. Algunas buenas ideas de granos enteros (WG por sus siglas en inglés) son:

- Arroz Integral
- Cebada de Grano Entero
- Pasta de Grano Entero
- Quinoa y Trigo de Bulgur
- Pan o Rollos de Grano Entero
- Hojuelas de Avena y Avena
- Tortillas de Grano Entero
- Galletas de Grano Entero
- Algunos Cereales para el Desayuno (asegúrese de revisar la lista de ingredientes)

Haga Sus Propios Tacos de Pollo

Ingredientes

- 1 libra de pechugas de pollo deshuesada sin piel
- ½ taza de salsa moderadamente picante
- 2 tazas de lechuga romana picada
- 1 taza de Mezcla de Queso Mexicano rallado
- 8 tortillas de maíz, calientes

Elaboración

Coloque el pollo en una sartén grande y añada agua que cubra 2 pulgadas. Deje que hierva. Baje el fuego para mantener un ligero hervor y cocine 15 minutos adicionales. Saque el pollo y coloque en una tabla para cortar limpia, deje que enfríe ligeramente, después desmenuce en trozos pequeños. Coloque en un recipiente y mezcle la salsa. Sirva el pollo, lechuga, queso y tortillas por separado para que cada quien haga sus propios tacos.