# Nutrition Updates

CDA Nutrition Program

*A Healthy Start for Life!*

***Noviembre 2023***

¡***Noviembre*** ha llegado y oficialmente comienza la Época Festiva! Noviembre 10 es **Día de los Veteranos**, el cual nos brinda la oportunidad de honrar a esos hombres y mujeres que sirven o han servido a nuestro país. Comparta con algún veterano en su vida cuanto aprecia los sacrificios que han hecho para mantener seguro a nuestro país. Las oficinas de CDA permanecerán cerradas el 10 de Noviembre, así como el 23 y 24. Por favor no reclame alimentos para reembolso el **Día de Gracias, Noviembre 23** ya que es considerado un día festivo importante. Les deseamos un Feliz Día de Gracias lleno de amor y gratitud a cada uno(a) de nuestros proveedores(as) de Cuidado Infantil.

**Visitas de las Monitoras:** Como las monitoras se encuentran llevando a cabo visitas en los hogares es muy importante que llame a la oficina cuando no vaya a reclamar un servicio de alimento/todo el día o cuando cierre su guardería por vacaciones. Las monitoras andan en el camino y queremos prevenir que manejen hasta su hogar si no estará en casa o ha cerrado la guardería**. Llame a la oficina** si necesita ayuda. Su monitora no podrá contestar llamadas cuando se encuentre en tráfico.

Por favor demos la bienvenida a Mirella Cárdenas a nuestro Equipo de Nutrición de CDA. Ella estará brindando sus servicios en el Condado de Riverside. Mirella está muy contenta de poder conocer a todos(as) los/las proveedores(as) y ayudarles a servir alimentos nutritivos.

**Vacaciones Escolares:** Cuando reclame niños de edad escolar para bocadillo AM o comida mientras se encuentran de vacaciones escolares, oprima en el botón de "no escuela" para que esas comidas sean reembolsadas.

**Como Guardar la Leche Materna**

- La leche materna debe de estar etiquetada con la fecha de extracción (el día en que la madre la colectó) y con el nombre del infante. Debe guardarse en el refrigerador a una temperatura de 40˚F por un máximo de tiempo de 96 horas (4 días). Después de ese tiempo, deberá tirar la leche.
- La leche materna puede guardarse en el congelador en un contenedor bien cerrado (se recomienda botellas de plástico duro) hasta por 6 meses de la fecha de extracción de la madre. La temperatura en el congelador debe permanecer a 0˚ o más bajo. No usarse después de 12 meses.
- Siempre recuerde rotar la leche congelada, usando primeramente la leche con más tiempo. Ya que saque la leche materna del congelador y se haya descongelado, refrigere a una temperatura de 40˚F o menor y úsela en un espacio de tiempo de 24 horas. **No la vuelva a congelar.**
- Si el bebé no se termina el biberón no la use después de 2 horas.
- *Siempre revise la leche materna para ver si no está echada a perder antes de servirla al infante, sin importar la fecha.*

**Seguridad en los Alimentos para la Época Festiva**

- Descongele el pavo de una manera segura en el refrigerador, permitiendo de 3-4 días para que se descongele o aproximadamente 1 día por cada 5 libras.
- Use un termómetro para determinar si el pavo está completamente cocinado. El termómetro debe registrar una temperatura de 165 grados en la parte interior del muslo y pechuga.
- Los sobrantes pueden guardarse en el refrigerador hasta por 4 días. Congele los sobrantes si no piensa usarlos para el 4to día.
- ¿Preguntas sobre como cocinar pavo? Llame al 1-800 -288-8372 (Butterball)

***Renovación Anual de Solicitudes de Inscripción:*** se ha acabado el tiempo. Todas las renovaciones deben de haberse enviado a la Oficina de Nutrición para fines de Octubre. Si no la ha enviado, por favor hágalo inmediatamente para evitar cualquier trastorno en su reembolso.

## *Avena de Otoño con Manzana y Calabaza*

**Ingredientes**

- 1 taza de avena de cocimiento rápido
- 1 1/2 taza de agua
- 2 tazas pure de manzana
- 1 taza de pure de calabaza
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de vainilla
- 4 plátanos

Elaboración

Añada todos los ingredientes en una olla mediana. Cocine a fuego medio-alto hasta que el líquido casi haya sido completamente absorbido por la avena, Inmediatamente sirva 2/3 de taza de avena con 1/2 plátano rebanado en cada servicio mientras este caliente.

Desayuno para Edades de 3-5 años.
**Tiempo Total de Preparación:** 15 minutos
**Tamaño de Porción:** 2/3 taza de avena 1/2 plátano
**Porciones:** 7
**Componentes:** Granos, Vegetales y Fruta
*Una porción proporcionada 1/2 oz eq de granos y 1/2 taza de frutas y verduras combinadas.*