Evergreen Child Care Food Program

3960 Wilshire Blvd. Suite 306 Los Angeles, CA 90010

Tel. 213-380-3850/5345 Fax. 213-380-9050

E-mail: joinecci@gmail.com



Boletín Informativo Mayo 2017

CALENDARIO DE EVENTOS

05/04/2017 - Distribución del reembolso de marzo del 2017.

05/29/2017- En celebración del día de los caídos en la guerra ("Memorial Day"), nuestra oficina estará cerrada. Por favor, tenga en cuenta que las comidas no son reembolsables en este día festivo.

RECORDATORIO DEL REEMBOLSO

El reembolso Federal de marzo del 2017 fue distribuido si su reclamo fue presentado a tiempo.

Proveedores que reclaman manualmente: Todas las formas de mayo deberán presentarse a no más tardar del 5 de junio del 2017. Si los documentos se presentan en cualquier momento posterior, las reclamaciones de comidas serán consideradas dentro del ajuste tardío.

¡SEGUNDO AVISO- NUEVOS CAMBIOS DE PATRONES DE COMIDA ESTÁN LLEGANDO!

El USDA revisó recientemente los patrones de comidas del CACFP para asegurar que los niños y adultos tengan acceso a comidas sanas y equilibradas durante el día. Bajo los patrones actualizados de comidas para niños y adultos, las comidas servidas incluirán una mayor variedad de verduras y frutas, más granos enteros y menos azúcar añadido y grasa saturada. Los cambios realizados en los patrones de comidas se basan en las Guías Alimentarias para los estadounidenses, las recomendaciones científicas de la Academia Nacional de Medicina y el aporte de las partes interesadas. Los centros de CACFP y los hogares de cuidado infantil deben cumplir con los patrones de comidas actualizados a partir del **1 de octubre de 2017**.

Tenga en cuenta que, durante el taller obligatorio de información anual de este año, cubriremos todos los cambios. Sin embargo, para obtener una ventaja, cubriremos los cambios en los patrones de comidas del CACFP en nuestros boletines durante los próximos 4 meses, donde cada mes se discutirán diferentes temas. Los meses y temas discutidos serán:

TEMAS DE ABRIL: Mayor variedad de vegetales y frutas; Menos azúcar añadida.

TEMAS DE MAYO: Comidas apropiadas para la edad; Haciendo cuenta de cada sorbo; Mejoras Adicionales

TEMAS DE JUNIO: Más granos enteros; Más Opciones de proteína.

TEMAS DE JULIO: Comidas para Infantes.

TEMAS DE ESTE MES

Haciendo que cada sorbo cuente (a partir del 1 de octubre de 2017)



• A partir del 1 de octubre de 2017, los proveedores deberán especificar en los menús el tipo de leche que sirvieron a los niños de la guardería (Ejemplo: Leche entera, 1% leche y / o leche sin grasa).

Si no se especifica en el menú, las comidas no estarán sujetas a reembolso.

• La leche entera sin sabor **DEVE** ser servida a niños de 1 año.

• Los niños de 2 a 5 años de edad deben tener leche descremada sin grasa (1%) o sin grasa;



• Para los niños de 6 años y más, se debe servir leche descremada (1%) o sin grasa. La leche de sabor descremada sin grasa puede ser servida solamente a niños de 6 años de edad y mayores (es decir, leche libre de grasa con chocolate).

• Los sustitutos de leche no lácteos que son nutricionalmente equivalentes a la leche se pueden servir en lugar de la leche a los niños con necesidades médicas o dietéticas especiales.

Tenga en cuenta: Esto sólo es aplicable para niños con un formulario de sustitución de leche en el archivo y / o un formulario de declaración médica aprobado en el archivo.

No se permitirá freír alimentos (A partir del 1 de octubre de 2017)

No se permitirá freír como una forma de preparar los alimentos en la guardería (Ejemplo: Freír tortillas para hacer tostadas caseras, totopos, tacos dorados, pescado frito y papas fritas).

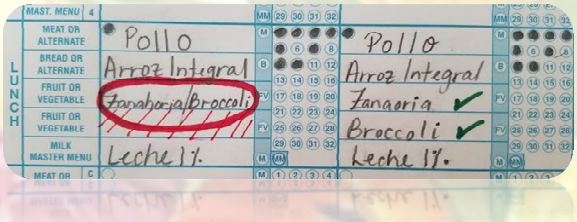


Comidas apropiadas por edad (A partir del 1 de octubre de 2017)

• El nuevo patrón de comidas abordará las necesidades de los niños mayores de 13 a 18 años de edad. Esto será en el nuevo patrón de comida a partir de octubre de 2017.

*** Nota: Esto solo es aplicable para niños con necesidades especiales (mayores de 13 años) que tienen un informe del Programa de Educación Individual (IEP, por sus siglas en ingles) en el archivo, proporcionado por la escuela del niño. ***

GRABACIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS (PROVEEDORES QUE RECLAMAN EN FORMULARIOS): Por favor asegúrese de escribir los componentes requeridos en las cajas designadas en sus formularios de menú escaneables. En el caso de que escriba sus frutas y verduras en una caja, se considerará como un componente, ya que no podemos determinar si los componentes se mezclaron.



EJEMPLO:

- **El menú de almuerzo en el lado izquierdo no será permitido porque técnicamente falta un componente. La "zanahoria / brócoli" se contabilizan como un componente, ya que se registran en la misma caja.**
- **El menú de almuerzo en el lado derecho recibirá crédito, ya que se registran los 5 componentes requeridos.**

Para aquellos que han sido aprobados y comenzaron a reclamar en KidKare, aquí hay algunos atajos y consejos que usted debe saber:

1. Como pre-planear menús: En la barra de herramientas lateral, seleccione ALIMENTOS> PLANEAR MENÚS> SELECCIONAR *INFANTES O NIÑOS*> HAGA CLIC UNA VEZ EN LA FECHA EN LA QUE DESEA PROGRAMAR UNA COMIDA (*No olvide hacer clic en el botón **GUARDAR**. Ahora también puede usar el teclado para poner los componentes de comida*).

2. Como imprimir sus menús pre-planeados: En la barra de herramientas lateral, seleccione REPORTES> SELECCIONE PLANIFICACIÓN DEL MENU > SELECCIONE EL LUNES DE LA SEMANA QUE DESEA IMPRIMIR> HAGA CLIC EN EL BOTÓN CARRERA> UNA VEZ QUE VEA SU MENU SEMANAL HAGALE CLICK A SU RATÓN DE LADO DERECHO Y SELECCIONE IMPRIMIR.

3. Como registrar asistencia y comidas (durante o después de cada servicio de comidas): En la barra de herramientas lateral, seleccione ALIMENTOS> ANADIR/ EDITAR MENUS> SELECCIONAR INFANTES O NINOS > SELECCIONE LA COMIDA QUE DESEA REGISTRAR> HAGA CLIC EN LOS NIÑOS QUE QUIEREN RECLAMAR > UNA VEZ HECHO, HAGA CLIC EN EL BOTÓN DE GUARDAR. (Si necesita registrar una marca. Ej: Romero's, Cheerios, Tyson… etc, el cuadro de sección de comentarios aparecerá después de hacer clic en el primer niño).

4. Como revisar si la asistencia de niños y comidas fueron guardadas: Después de grabar la asistencia, en la barra de herramientas lateral seleccione CALENDARIO> SELECCIONE SOLAMENTE UN CALENDARIO, EN ESTE CASO SELECCIONE **COMIDA**. En el calendario de comida verá las iniciales de las comidas donde guardó con éxito la asistencia de la comida:

D = Desayuno

A = Aperitivo AM

A = Almuerzo

P = Aperitivo PM

C = Cena

5. Como inscribir a un niño: En la barra de herramientas lateral, seleccione INICIO> MIS NIÑOS> + REGISTRAR NIÑO

6. Como imprimir inscripciones: Después de inscribir a un niño, en caso de que no pudiera imprimir la inscripción del nuevo niño después de finalizarla, en la barra de herramientas lateral seleccione INICIO> MIS NIÑOS> BAJO LA SECCIÓN PENDIENTE, HAGA CLIC EN EL NOMBRE DEL NIÑO NUEVO, BAJO IMAGEN, HAGA CLIC EN > FORMA DE INSCRIPCIÓN.

7. Como ver su informe de error después de enviar su reclamo de comida (disponible 2 días hábiles después de presentar su reclamo): En la barra lateral de herramientas seleccione INFORMES> DESDE EL MENÚ ABAJO, SELECCIONE DECLARACIONES DE RECLAMO> RESUMEN RECLAMADO Y ERROR> SELECCIONE EL MES QUE DESEA REVISIÓN> HAGA CLIC EN EL BOTÓN RUN.

PESCADO (PROVEEDORES QUE RECLAMAN EN LÍNEA):

Ahora hemos añadido los siguientes tipos de pescado a nuestra lista de alimentos en KidKare y WebKids.: Cod, Mackerel, Saury, Pollock, Croaker, Tilapia, Halibut, y Mahi-Mahi.

* Si hay un tipo de pescado que usted sirve y no está en la lista de alimentos, por favor contáctenos para que podamos agregarlo.

ALBONDIGAS HECHASE EN CASA (PROVEEDORES QUE RECLAMAN EN LÍNEA):

Hemos añadido las siguientes **albóndigas caseras** (HM, por sus siglas en inglés) a nuestra lista de alimentos en KidKare y WebKids:

- Beef meatballs= Albondigas de res (HM)
- Chicken meatballs= Albondigas de pollo (HM)
- Pork meatballs= Albondigas de puerco (HM)
- Turkey meatballs= Albondigas de pavo (HM)

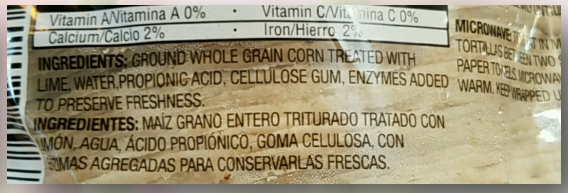
* Si sus albóndigas no son hechas en casa, para recibir crédito, una etiqueta de nutrición infantil (CN, por sus siglas en inglés) o una hoja de formulación de producto (formulario de la compañía fabricante) debe ser presentada a nuestra agencia y necesita ser agregada a nuestra lista de alimentos procesados. Una vez aprobado, debe escribir la marca en el cuadro de sección de comentarios, al registrar la asistencia.

NUEVAS TORTILLAS CREDITABLES:

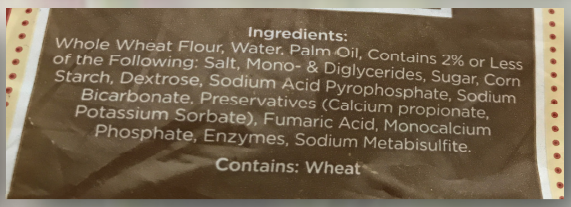
La lista de tortillas acreditable ha sido actualizada y ahora hemos añadido las siguientes marcas:

- **Pueblo Lindo (Whole-wheat)**
- **El Comal (Whole-wheat tortilla)**
- **Trader Jose's Organic (Whole-wheat and corn tortilla)**





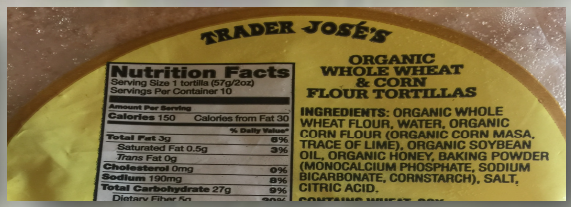




Para ver y/o imprimir la lista de tortillas actualizada, visite:

http://evergreencacfp.org/uploads/1493838661approved-tortilla-list.pdf





COSECHA DEL MES: ESPINACAS



¿Sabía usted que California es uno de los principales lugares donde se cultiva espinacas? La espinaca se cultiva como una cosecha fresca de invierno. Es mejor cosechar en clima fresco y húmedo, y en un suelo húmedo y fértil. Los productores de California pueden sembrar hasta 1.3 millones de semillas por acre. Y lo que es más importante, son una fuente importante de vitamina K. La vitamina K ayuda a que cortes y raspaduras no sangren mucho e iniciar el proceso de sanación. Junto con el calcio, la vitamina K también ayuda a construir huesos fuertes y ayuda a su cuerpo a producir proteínas para su sangre, huesos y riñón. Éstos son algunos consejos de cuando se trata de comprar espinacas y un plato de verduras para agregar a su almuerzo o cena.

Consejos para comprar Espinaca:

Busque espinacas frescas con hojas sueltas que sean verdes y crujientes.

Lave y seque las espinacas inmediatamente después de comprarlas.

Coloque espinacas frescas en una bolsa de plástico abierta y manténgalas en el refrigerador por hasta cinco días.

Ensalada de Espinaca con pasas y pera:

Rinde 24 porciones de ¼ de taza: (asegúrese de ajustar las porciones en función del patrón de comidas por niño / grupo de edad)

Ingredientes

- 6 onzas de espinaca cruda, lavada y escurrida
- 2 peras de tamaño mediano, cortadas en rodajas o en cubitos
- ½ taza de pasas (puede ser sustituida por otras frutas secas)
- ¼ taza de vinagreta balsámica ligera
- Bandejas o placas de papel pequeñas.

Modo de empleo:

- Combine espinacas, pasas, peras en rodajas y vinagreta en un recipiente hondo.
- Mezclar bien
- Coloque ¼ taza de ensalada en la bandeja de papel.
- Servir inmediatamente o refrigerado.

** Sirva con pechugas de pollo al horno, pan integral de pita, banana y 1% de leche sin grasa para un almuerzo o cena saludable y de buen gusto **

FUENTE: (http://harvestofthemonth.cdph.ca.gov)

MAYO 2017 SERIE DE EDUCACION NUTRICIONAL: ELECCION DE LOS ALIMENTOS EN GRANO ENTERO



Los granos enteros son fuentes importantes de nutrientes tales como; Zinc, magnesio, vitaminas B y fibra. Recuerde mantener siempre la mitad de sus granos enteros. Éstos son algunos consejos para seleccionar los productos de grano entero cuando vaya de compras de comestibles para su cuidado de día.

1. Buscar en la etiqueta de los ingredientes

Al elegir granos enteros, asegúrese de mirar las etiquetas de datos nutricionales y encontrar opciones más bajas en sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos.

2. Leer correctamente la etiqueta del alimento

Busque la palabra que dice "Whole (entero)" al principio de la lista de ingredientes. Ejemplos de ingredientes de grano entero son; Avena entera, harina de trigo integral, maíz de grano entero. Los alimentos que dicen "multi-grano", o "100% trigo", "fibra alta" o son de color marrón puede no necesariamente ser un producto de grano entero.

3. Encuentre la fibra en la etiqueta

Si los productos proporcionan al menos 3 gramos de fibra por porción, es una buena fuente de fibra. Si contiene más de 5 gramos de fibra, es una excelente fuente de fibra.

4. Compruebe la frescura

Como parte de la seguridad de los alimentos, es importante verificar la fecha de vencimiento y las pautas de almacenamiento en el envase. Los granos deben verse y oler frescos.

5. Mantenga los alimentos tapados.

Cuando almacene granos enteros del bulto, utilice los envases con tapas apretadas y guárdelas en lugares frescos. Un recipiente sellado es importante para la frescura y la reducción de la infestación de insectos.

6. Compre lo que necesita.

Compre cantidades más pequeñas de productos integrales para reducir el deterioro. La mayoría de los granos en paquetes sellados se pueden guardar en el congelador.

7. ¿Qué es la vida de almacén?

Dado que el aceite en las diferentes harinas de grano entero difiere, la vida de almacén también varía. La mayoría de las harinas de grano entero se mantienen bien en el refrigerador durante 2-3 meses y en el congelador durante 6-8 meses.

FUENTE: https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/tentips/DGTipsheet22ChoosingWholeGrainFoods_0.pdf

Feliz Cumpleaños

Proveedores de Evergreen

Houba Assaad
Maria Baquiax
Maxilina Bonyadi
Rhonda Brooks
Estrella Chavez
Sherie Cigar-James
Guadalupe Cortez-Moreno
Shinetsetseg Erdenebileg
Jacqueline Evans
Rita Fuentes
Yeran Ghazaryan
Verna Henry
Irinea Hurtado
Sun Jo
Mary Keum
Rosa Madrigal
Mari Cruz Rivas
Angelica Rodriguez
Renaldo Sanders
Marta Urbano Cano
Maria Vasquez Hernandez
Vicki West
Yvette Williams
Regina Williams Bullard

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

(1) correo: U.S. Department of Agriculture

Office of the Assistant Secretary for Civil Rights

1400 Independence Avenue, SW

Washington, D.C. 20250-9410;

(2) fax: (202) 690-7442; o

(3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.