

# 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](mailto:joinecci@gmail.com)

## Boletín Informativo Octubre 2017

### CALENDARIO DE EVENTOS

**10/04/2017** - Distribución del reembolso de agosto 2017.

**10/09/2017**- La oficina de ECCI se cerrará en observancia del Día de Colón (las comidas son elegibles para el reembolso en este día festivo).

### RECORDATORIO DEL REEMBOLSO

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

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

## ¡RECORDATORIO! LOS NUEVOS CAMBIOS EN LOS PATRONES DE CACFP YA SON EFECTIVOS

USDA revisó recientemente los patrones de comidas del CACFP para asegurar que los niños y adultos tengan acceso a comidas saludables 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. Estos cambios en los patrones de las 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 diurno deben cumplir con los patrones de comidas actualizados. Si necesita imprimir los gráficos de patrones de comida actualizados, por favor, imprima lo siguiente:

Enlace con el nuevo patrón de comida infantil:

[https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/cacfp/CACFP\\_childmealpattern.pdf](https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/cacfp/CACFP_childmealpattern.pdf)

Enlace con el patrón de comida de bebés:

[https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/cacfp/CACFP\\_infantmealpattern.pdf](https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/cacfp/CACFP_infantmealpattern.pdf)

\*\* Para obtener más información, puede descargar la nueva guía de patrones de comidas del CACFP. Se encuentra en la pestaña "Políticas y regulaciones". \*\*

## NUEVOS FORMULARIOS DISPONIBLES & VIDEO DE

**ENTRENAMIENTO:** Para asegurarnos de que estamos en conformidad con los nuevos requisitos de patrón de comida, se ha creado una nueva forma de escaneo para infantes y bebés. Un video de capacitación sobre cómo reclamar en los nuevos formularios escaneables está disponible (mirar enlaces abajo). Se le requerirá que use los nuevos formularios escaneables a partir del

**1 de noviembre de 2017.**

Comuníquese con la oficina si necesita formularios antes del 1 de noviembre de 2017. Estamos abiertos de lunes a viernes de 8:30 am a 5:00 p.m.



### Enlaces para los **videos** de entrenamiento:

**Formas nuevas** para los niños: <https://www.youtube.com/watch?v=F9EORJiuPwU>

**Formas nuevas** para bebés: <https://www.youtube.com/watch?v=taQgZChF0as>

**RESULTADOS DEL ENTRENAMIENTO ANUAL 2017:** Evergreen Child Care Inc. (ECCI) desea agradecer a los proveedores que han completado el entrenamiento anual. Los resultados del entrenamiento anual se publican en nuestro sitio web bajo la pestaña "entrenamiento anual". Una vez que haga clic en la pestaña de entrenamiento anual, haga clic en el icono titulado GRADES. Si usted no recibió "20/20" en su prueba, por favor comuníquese con la oficina inmediatamente para instruirle en cómo proveernos con la respuesta correcta.

## REGLAMENTO DE PAN/ALTERNATIVO DE PAN HECHO DE GRANO ENTERO: Como

recordatorio, parte de los nuevos requisitos de patrón de comida, ahora se requiere que usted sirva por lo menos UN producto de grano entero en su menú por día. Para que sepamos que usted sirve el componente requerido en su menú. Debe hacer lo siguiente:

**PROVEEDORES RECLAMANDO KIDKARE:** En el menú que usted este sirviendo, asegúrese de hacer clic en "Sí" para la pregunta "¿Es un producto rico en grano entero?". Además, puede indicar en la sección de comentarios que la comida tiene un producto de grano entero.

**PROVEEDORES RECLAMANDO EN FORMULARIOS ESCANEABLES:** Por favor, especifique el primer ingrediente de TODOS sus productos de grano entero en sus menús. Puede abreviar el primer ingrediente de su pan/alternativo de pan (GE, MGE) y por favor, márque con un círculo la abreviatura para que resalte. Si está usando tortilla, especifique el ingrediente primero y la marca de su tortilla que va a usar.

En los **nuevos menús escaneables** hay una sección para notificar en cual comida sirvió un componente de grano entero. Por lo tanto, no hay necesidad de escribir "WG" en los nuevos menús. Será responsabilidad del proveedor completar esta sección.

## EJEMPLO DE PRODUCTOS RICOS EN GRANO ENTERO:

- Cereales de grano entero (mirar imagen)
- Tortilla de maíz (grano entero)
- Pan Integral
- Pasta integral
- Avena entera /Harina de avena
- Arroz integral
- El centeno entero
- Cebada integral
- Arroz silvestre
- Trigo/Alforfón
- Triticale
- Bulgur (trigo agrietado)
- Grano de Mijo
- Quinoa
- Sorgo
- 100% harina integral

**WHOLE GRAIN CEREALS – 51% or more whole grain.**

**General Mills**

Cheerios MultiGrain Cheerios Honey Kix Kix Total Whole Grain

**Kellogg's**

Frosted Mini Wheats Original Frosted Mini Wheats Little Bites Life - Original

**Quaker**

Oatmeal Squares - Brown Sugar Oatmeal Squares - Cinnamon

**Post**

Grape-Nuts Bran Flakes

**B&G Foods**

Cream of Wheat Whole Grain

**Mill Select Early On**

Puffed Wheat

**Instant Oatmeal or Instant Oats | Brands listed below in 11.8 oz – 12 oz containers of individual serving packets, old fashioned, classic, regular, or original flavor:**

- Best Yet
- Early On
- First Street
- Food Club
- Great Value
- Hy-Vee
- IGA
- Kroger
- Raley's
- Ralston Foods
- Red & White
- Shurfine
- Signature Kitchens
- Special Value
- Springfield
- Stater Bros.
- Sunny Select
- Western Family
- WinCo Foods



## SERIE DE EDUCACION NUTRICIONAL: DISMINULLA EL CONSUMO DE LOS DULCES



Halloween está a la vuelta de la esquina. ¿Qué mejor momento de educar a sus niños de guardería en la limitación de la cantidad de dulces que comen y beben? Muchos dulces y bebidas azucaradas se consideran alimentos / bebidas densas en calorías. ¿Qué son los alimentos / bebidas densas en calorías? Esto significa que los dulces y bebidas azucaradas tienen una gran cantidad de calorías y sólo unos pocos nutrientes. La mayoría de los azúcares añadidos provienen de refrescos; bebidas deportivas, bebidas energéticas y bebidas de frutas. Además, también vienen de pasteles, galletas, helados, caramelos y otros postres. Encamine a los niños a una forma sana de comer que les beneficie a lo largo de su vida, esto será limitando la cantidad de azúcares que consumen. Estos son algunos consejos para ayudar a los niños de cuidado a limitar los dulces:

- 1. Sirva porciones pequeñas:** muéstrele a los niños que una pequeña cantidad de golosinas puede ser suficiente. Utilice tazones y platos más pequeños para estos alimentos y sirva en porciones de tamaño mordisco.
- 2. Beban inteligentemente:** Refrescos y otras bebidas azucaradas contienen una gran cantidad de azúcar y son altos en calorías. Ofrezca agua cuando los niños tengan sed.
- 3. Opte por no ofrecer dulces como recompensas:** Al ofrecer comida como recompensa por su buen comportamiento, los niños aprenden a pensar que algunos alimentos son mejores que otros. Recompense a los niños con palabras amables y abrazos reconfortantes, o deles artículos no alimentarios, como estampitas, para que se sientan especiales.
- 4. Haga la fruta su primera opción:** ofrezca una variedad de frutas de diferentes maneras. Haga los kabobs de fruta usando melón, plátanos, y fresas u ofrezca las frutas enteras tales como peras, clementinas, o manzanas.
- 5. Haga la comida divertida:** Los alimentos azucarados que se comercializan a los niños se anuncian como "alimentos divertidos". Haga que los alimentos nutritivos sean divertidos y prepárelos con la ayuda de los niños siendo creativos juntos. Forme una cara sonriente con los plátanos rebanados y las pasas. Corte la fruta en formas divertidas y fáciles con cortadores de figuras divertidas.
- 6. Anime a los niños a inventar nuevos bocadillos:** Haga sus propias mezclas de bocadillos de cereal de grano entero seco, frutos secos y semillas o semillas sin sal. Deje que los niños en edad escolar escojan los ingredientes para crear su propio bocadillo.
- 7. No haga de las golosinas un alimento del diario:** Las golosinas son aceptables de vez en cuando. Simplemente no haga que los alimentos duces sean una cosa cotidiana. Limite dulces a ocasiones especiales.
- 8. Si los niños no comen su comida, no necesitan dulces:** Tenga en cuenta que los dulces o las galletas no deben reemplazar los alimentos que no se comen a la hora de comer.

## COSECHA DEL MES: MANZANAS

La cosecha del mes son manzanas. ¿Sabía usted que hay más de 2.500 variedades de manzanas cultivadas en los Estados Unidos solamente? Además, más de 7.500 manzanas se cultivan en todo el mundo. Sólo California crece este tipo de variedades de manzana que incluyen, el Red Delicious, Golden Delicious, Gala, Fuji, Granny Smith, McIntosh, Roma, Jonathon y Pink Lady. Más importante aún, las manzanas son una buena fuente de fibra. La fibra es un carbohidrato y es una de las principales fuentes de energía para su cuerpo. Las manzanas son mejores cuando se comen con la cáscara, ya que es donde la mayoría de la fibra y antioxidantes se encuentran. Aquí está una receta fácil y saludable del desayuno para servir a sus niños de guardería.



### Avena con manzana hecha en casa:

Hace aproximadamente 12 porciones (1 taza por persona)

#### Ingredientes:

- 3 manzanas grandes
- 3 tazas de avena fácil de cocinar (grano entero)
- ½ cucharada de canela molida
- 5 tazas de jugo de manzana 100% natural
- Sal al gusto

#### Modo de empleo:

1. Picar las manzanas en trozos pequeños.
2. Combine trozos de manzana, avena, canela, sal y jugo de manzana en un recipiente grande para microondas. Cubra el recipiente con tapa o envoltura de plástico. Deje una pequeña abertura para que el vapor salga.
3. Cocinar en microondas durante 3-4 minutos, revolviendo una vez al cabo de 2 minutos.
4. Revuelva y déjelo enfriar 1 minuto antes de servir.

\*\* Sirva con leche 1% de grasa o leche sin grasa para niños de 2 años o más y leche entera para niños menores de 2 años para un desayuno saludable y delicioso para su cuidado de niños \*\*

**Información nutricional por porción:** Calorías: 52, Carbohidratos 11 g, Fibra dietética 1 g, Proteína 1 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 26 mg

Fuente: (<http://harvestofthemonth.cdph.ca.gov>)

# Feliz Cumpleaños

## *Proveedores de Evergreen*

**Sharon Baker-Stewart**

**Charlotte Bard**

**Yaffa Basson**

**Rosilyn Batiste**

**Cynthia Beezer**

**Hyang Choi**

**Maxine Cooley**

**Katherine Cornish**

**Maria Escobedo**

**Faye Jean Evans**

**Meronica Franklin**

**Sonia Gonzalez**

**Alba Guerreiro**

**Hortencia Gutierrez**

**Aura Huete**

**Leonila Irias**

**Stephanie Jackson**

**Joy Jakes-Shackleford**

**La Tricia D Johnson**

**Ramatu Kamara**

**Clara Beom Kim**

**Jin ju Kim**

**Karine Kirakosyan**

**Yoon Hee Lee**

**Melinda Luis**

**Janine Martinez**

**Isabel Mundy**

**Kevlin Obienu**

**Brenda Phillips**

**Julia Salazar**

**Angela Swoope**

**Nicole Trimble**

**Simona Tsinman**

**Michelle Valencia**

**Doris Van Norton**

**Roxana Beatriz Velasco**

**Mikyong Yi**

**Siranoosh Yousefi**

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](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

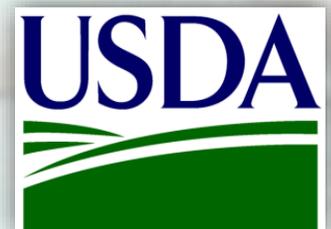
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights

1400 Independence Avenue, SW

Washington, D.C. 20250-9410;

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

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



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.