

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: joinceci@gmail.com

Boletín Informativo Noviembre 2017

CALENDARIO DE EVENTOS

11/03/2017 - Distribución del reembolso de septiembre 2017.

11/23 & 24/2017- La oficina de ECCI se cerrará en observancia del Día de Acción de Gracias (las comidas son elegibles para el reembolso solamente el viernes, 24 de noviembre).

RECORDATORIO DEL REEMBOLSO

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

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

Cereales aprobados ricos en grano entero

Estos cereales también cumplen con el límite de azúcar





Elija cereales para el desayuno bajos en azúcares añadidas

A partir del 1 de octubre de 2017, los cereales servidos para el desayuno en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Alimentos de Niños y Adultos (CACFP) deben contener como máximo 6 gramos de azúcar por onza seca.

Hay muchos tipos de cereales que cumplen este requisito. Puede utilizar cualquier cereal que esté en la lista de cereales aprobados por cualquier agencia estatal de Women, Infants, and Children (WIC), y que forman parte de las listas estatales de alimentos aprobados en: <http://www.fns.usda.gov/wic/>. También puede encontrar cereales que cumplan el requisito utilizando la etiqueta de información nutricional y siguiendo los pasos a continuación:



1

Utilice la etiqueta de información nutricional para encontrar el tamaño de la porción (Serving Size), en gramos (g), del cereal.

2

Busque la línea de azúcares (Sugars). Mire el número de gramos (g) al lado de azúcares.

3

Utilice el tamaño de la porción identificada en el paso 1 para encontrar el tamaño de la porción de su cereal en la tabla que se encuentra a continuación.

Tamaño de la porción*	Azúcares
Si el tamaño de la porción es:	Los azúcares no deben ser más de:
12-16 gramos	3 gramos
26-30 gramos	6 gramos
31-35 gramos	7 gramos
45-49 gramos	10 gramos
55-58 gramos	12 gramos
59-63 gramos	13 gramos
74-77 gramos	16 gramos

4

En la tabla, mire el número a la derecha del tamaño de la porción, bajo la columna "Azúcares". Si su cereal tiene esa cantidad de azúcar, o menos, su cereal cumple con el requisito de azúcar.

*Los tamaños de la porción aquí se refieren a los usados normalmente para los cereales del desayuno. Para los requisitos de tamaño de la porción en el CACFP, visite <https://www.fns.usda.gov/cacfp/meals-and-snacks>.

Yummy Cereal

Nutrition Facts	
Serving Size 3/4 cup (30g)	
Servings Per Container about 15	
Amount Per Serving	Cereal
Calories 100	100
Calories from Fat 5	5
% Daily Value*	
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 0g	
Monounsaturated Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 140mg	6%
Potassium 90mg	3%
Total Carbohydrate 22g	7%
Dietary Fiber 3g	11%
Sugars 5g	
Other Carbohydrate 14g	
Protein 140mg	

Póngase a prueba:

¿El cereal de arriba cumple con el requisito de azúcar?
(Compruebe su respuesta en la página siguiente)

Tamaño de la porción: _____

Azúcares: _____

Sí No



¡Pruébalo!



Utilice la tabla "Límites de azúcar en el cereal" que verá a continuación para ayudarle a encontrar los cereales que puede servir en su centro. Anote sus marcas favoritas y demás información en la lista "Cereales para servir en el CACFP". Puede utilizar esto como una lista de compras al comprar cereales para servir en su programa.

Límites de azúcar en el cereal

Tamaño de la porción	Azúcares	Tamaño de la porción	Azúcares
Si el tamaño de la porción es:	Los azúcares no deben ser más de:	Si el tamaño de la porción es:	Los azúcares no deben ser más de:
0-2 gramos	0 gramos	50-54 gramos	11 gramos
3-7 gramos	1 gramo	55-58 gramos	12 gramos
8-11 gramos	2 gramos	59-63 gramos	13 gramos
12-16 gramos	3 gramos	64-68 gramos	14 gramos
17-21 gramos	4 gramos	69-73 gramos	15 gramos
22-25 gramos	5 gramos	74-77 gramos	16 gramos
26-30 gramos	6 gramos	78-82 gramos	17 gramos
31-35 gramos	7 gramos	83-87 gramos	18 gramos
36-40 gramos	8 gramos	88-91 gramos	19 gramos
41-44 gramos	9 gramos	92-96 gramos	20 gramos
45-49 gramos	10 gramos	97-100 gramos	21 gramos

Cereales para servir en el CACFP*

Marca de cereales	Nombre de los cereales	Tamaño de porción	Azúcares (g)
Healthy Food Company	Nutty Oats	28 gramos	5 gramos

*La cantidad de azúcar en un cereal puede cambiar. Incluso si usted siempre compra las mismas marcas y tipos de cereales, asegúrese de verificar el tamaño de la porción y la cantidad de azúcares en la etiqueta de información nutricional para asegurarse de que coincidan con lo que ha escrito en la lista anterior. Todos los cereales servidos deben ser ricos en granos integrales, enriquecidos o fortificados.

Respuesta a "Póngase a prueba" en la página 1: Los cereales contienen 5 gramos de azúcar por cada 30 gramos. La cantidad máxima de azúcar permitida para 30 gramos de cereales es de 6 gramos. 5 es menos que 6, por lo que este cereal cumple con el requisito del azúcar.



Elija yogures con bajo contenido de azúcares añadidas

A partir del 1 de octubre de 2017, el yogur servido en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) no puede contener más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas.

Hay muchos tipos de yogur que cumplen este requisito. Es fácil encontrarlos usando la etiqueta de información nutricional y siguiendo los pasos indicados a continuación.



1

Utilice la etiqueta de información nutricional para encontrar el tamaño de la porción (Serving Size), en onzas (oz) o a en gramos (g), del yogur.

2

Busque la línea de azúcares (Sugars). Mire el número de gramos (g) al lado de azúcares.

3

Utilice el tamaño de la porción identificado en el paso 1 para encontrar el tamaño de la porción de su yogur en la siguiente tabla.

Nutrition Facts	
Serving Size 8 oz (227g)	
Servings about 4	
Amount Per Serving	
Calories 130	Calories from Fat 20
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Potassium 400mg	1%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 21g	7%
Dietary Fiber 4g	17%
Sugars 9g	
Protein 10g	
Vitamin A 6%	Vitamin C 4%
Calcium 35%	Iron 0%
Vitamin D 6%	

CONSEJO: Si el tamaño de la porción dice "un envase", busque en la parte del frente del paquete para ver cuántas onzas o gramos contienen un envase.

Tamaño de la porción* Onzas (oz)	Tamaño de la porción Gramos (g) (Úselo cuando el tamaño de la porción no esté en onzas)	Azúcares (g)
Si el tamaño de la porción es:		Los azúcares no deben ser más de:
2.25 oz	64 g	9 g
3.5 oz	99 g	13 g
4 oz	113 g	15 g
5.3 oz	150 g	20 g
6 oz	170 g	23 g
8 oz	227 g	31 g

4

En la tabla, mire el número a la derecha del tamaño de la porción, bajo la columna "Azúcares". Si su yogur tiene esa cantidad de azúcar, o menos, el yogur cumple con el requisito de azúcar.

Póngase a prueba:

¿Cumple este yogur con los requisitos de azúcar?
(Compruebe su respuesta en la página siguiente)

Tamaño de la porción: _____

Azúcares: _____

Sí No



*Los tamaños de la porción aquí se refieren a los que pueden encontrarse comúnmente en las tiendas. El yogur casero no es acreditable en el CACFP. Para los requisitos de tamaño de yogur en el CACFP, visite por favor: <https://www.fns.usda.gov/cacfp/meals-and-snacks>.





¡Pruébalo!



Utilice la tabla "Límites de azúcar en el yogur" a continuación para ayudarle a encontrar yogures que puede servir en su centro. Anote sus marcas favoritas y otra información en la lista "Yogures para servir en el CACFP". Puede utilizar esto como lista de compras cuando compre yogures para servir en su programa.

Límites de azúcar en el yogur

Tamaño de la porción Onzas (oz)	Tamaño de la porción Gramos (g) (Úselo cuando el tamaño de la porción no esté en onzas)	Azúcares (g)	Tamaño de la porción* Onzas (oz)	Tamaño de la porción Gramos (g) (Úselo cuando el tamaño de la porción no esté en onzas)	Azúcares (g)
Si el tamaño de la porción es:		Los azúcares no deben ser más de:	Si el tamaño de la porción es:		Los azúcares no deben ser más de:
1 oz	28 g	4 g	4.75 oz	135 g	18 g
1.25 oz	35 g	5 g	5 oz	142 g	19 g
1.5 oz	43 g	6 g	5.25 oz	149 g	20 g
1.75 oz	50 g	7 g	5.3 oz	150 g	20 g
2 oz	57 g	8 g	5.5 oz	156 g	21 g
2.25 oz	64 g	9 g	5.75 oz	163 g	22 g
2.5 oz	71 g	10 g	6 oz	170 g	23 g
2.75 oz	78 g	11 g	6.25 oz	177 g	24 g
3 oz	85 g	11 g	6.5 oz	184 g	25 g
3.25 oz	92 g	12 g	6.75 oz	191 g	26 g
3.5 oz	99 g	13 g	7 oz	198 g	27 g
3.75 oz	106 g	14 g	7.25 oz	206 g	28 g
4 oz	113 g	15 g	7.5 oz	213 g	29 g
4.25 oz	120 g	16 g	7.75 oz	220 g	30 g
4.5 oz	128 g	17 g	8 oz	227 g	31 g

Yogures para servir en el CACFP*

Marca de yogur	Sabor	Tamaño de la porción (oz o g)	Azúcares (gramos):
Yummy Yogurt	Vainilla	6 oz	13

*La cantidad de azúcar en un yogur puede cambiar. Incluso si usted siempre compra las mismas marcas y sabores de yogur, asegúrese de verificar el tamaño de la porción y la cantidad de azúcares en la etiqueta de información nutricional para asegurarse de que coincida con lo que ha escrito en la lista anterior.

Respuesta a la actividad "Póngase a prueba" de la página 1: El yogur tiene 9 gramos de azúcar por cada 8 onzas (227 gramos). La cantidad máxima de azúcar permitida en 8 onzas de yogur es de 31 gramos. 9 es menos que 31, por lo que este yogur es acreditable.

FNS-652-S Junio 2017

USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

Feliz Cumpleaños

Proveedores de Evergreen

Maria Acuna

Nune Balasanyan

Jovell Boles

Claudia Calderon

Patricia Castillo

Sung Shin Chun

Gemina Cordova

Norma Cotton

Margarita Cruz

Carla Elliott

Crystal Gabourel

Blanca Garcia

Diana Gordon

Melanie Guillemet

Ana Gutierrez-Dubose

Shelley Hughes

Soon Goo Jae

San Juana Juarez

Lea Kovnator

Bok Rye Lee

Maria Lopez De Jarrin

Rosa Maurtua de Duenas

Darlene Morales

Maria Morla

Arsen Muradyan

Myung Park

Edna Rodriguez

Cecilia Santana

Effat Tabae

Tommy Thompson

Grigoriy Tsinman

Virginia Valencia

Darlene Wilson

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.