

Evergreen Child Care Food Program

3850 Wilshire Blvd. Suite 210 Los Angeles, CA 90010

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

E-mail: joinecci@gmail.com

Boletín Informativo Febrero 2019

love

CALENDARIO DE EVENTOS

02/12/2019: Distribución del reembolso de diciembre 2018

02/18/2019: La oficina de ECCI se cerrará en conmemoración del Día de los Presidentes (las comidas no están sujetas al reembolso en este día feriado)

RECORDATORIO DE REEMBOLSO

El reembolso Federal de diciembre 2018 fue distribuido si su reclamo fue presentado a tiempo.

Proveedores que reclaman manualmente: Todas las formas de febrero deberán presentarse a no más tardar del 5 de marzo del 2019. Si los documentos se presentan en cualquier momento posterior, las reclamaciones de comidas serán consideradas dentro del ajuste tardío.

RETIRO VOLUNTARIO DE TYSON PANKO CHICKEN NUGGETS Y LA HARINA DE USO MULTIPLE DE “GOLD MEDAL”:

El miércoles 30 de enero de 2019, Tyson Foods, Inc. emitió un retiro voluntario de productos de nugget de pollo potencialmente contaminados:

5 libras paquetes de plástico de “Tyson WHITE MEAT PANKO CHICKEN NUGGETS” con una fecha de “MEJOR SI SE UTILIZA” de “NOV 26 2019”, código de caso “3308SDL03” y sellos de tiempo de 23:00 a 01:59 (inclusive).

Si ha comprado este artículo en Costco o en cualquier tienda minorista, devuélvalo inmediatamente o deséchelo. Para obtener más información sobre este retiro, visite la página web del comunicado de prensa de USDA Tyson Foods en <https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/recalls-and-public-health-alerts/recall-case-archive/archive/2019/recall-009-2019-release>.



Además, otro artículo también ha sido retirado. La harina sin blanquear de General Mills **Gold Medal** (Medalla de oro). El martes 29 de enero de 2019, General Mills emitió un retiro voluntario de sacos de cinco libras de harina sin blanquear, “Gold medal”, potencialmente contaminados.



Harina “Gold Medal” sin blanquear de uso múltiple 5LB

Paquete UPC: 000-16000-19610-0

Recordado mejor si se usa por fecha: 20APR2020KC

Información del contacto

Los consumidores u operadores de programas que tengan preguntas sobre la retirada de la medalla de oro de la harina sin blanquear pueden llamar a la línea directa de relaciones con el cliente de General Mills al teléfono 1-800-230-8103 o visitar la página web de General Mills en <https://www.generalmills.com/flour>.

RECLAMACION EN FORMULARIOS ESCANEABLES SE TERMINARA PRONTO!



ATENCIÓN: PROVEEDORES QUE RECLAMAN EN FORMAS ESCANEABLES

ECCI fue informado recientemente por Minute Menu Systems que pronto dejarán de proporcionar sus servicios manuales de reclamación (formularios escaneables) en todo el país, no solo para Evergreen. No se ha proporcionado una fecha sobre cuándo deben detenerse los servicios de reclamación manual. Sin embargo, nos han aconsejado comenzar la transición de los proveedores antes de la fecha requerida.

Queremos que nuestros proveedores que reclaman manualmente (en formas escaneables) no teman este cambio. KidKare, el programa utilizado para reclamar en línea, es fácil de usar y se puede acceder a él desde todos los dispositivos móviles y tabletas. Nos aseguraremos de brindarle capacitación y materiales de CALIDAD para que su transición sea lo más fácil posible. ¡Estamos aquí para ayudar!

Si desea realizar la transición con anticipación, comuníquese con nuestra oficina al (213) 380-3850 para inscribirse en una de las siguientes orientaciones de reclamos de capacitación en línea:

- Jueves 28 de febrero de 2019 a las 9:30 am.
- Viernes 29 de marzo de 2019 a las 9:30 am.
- Martes 30 de abril de 2019 a las 9:30h.

* LOS PROVEEDORES QUE ESTÁN INTERESADOS DEBEN REGISTRARSE POR ADELANTADO PARA ASISTIR DEBIDO AL ESPACIO LIMITADO *

Si, por alguna razón, no puede asistir a ninguna de las capacitaciones anteriores, tiene la opción de recibir capacitación en línea por su cuenta. Por favor, póngase en contacto con nuestra oficina para obtener más información.

No esperes hasta el último minuto :)

¡REGÍSTRESE HOY!

IDENTIFICANDO PRODUCTOS RICOS DE GRAN GRANO:

Tenga en cuenta que la versión actualizada sobre cómo identificar productos ricos en granos integrales ahora está disponible en nuestro sitio web, bajo políticas y procedimientos. Lo tenemos disponible tanto en inglés como en español.

http://evergreencacfp.org/uploads/1548722546web_final_file_identifying_whole_grain-rich_guide.pdf



WHEAT THINS “CRACKERS”:

Tenga en cuenta que la actualización sobre la identificación de productos ricos en granos integrales nos dio una mirada más detallada y una reevaluación de las “crackers” de “Wheat Thins” para determinar si cumple con los criterios de ricos en granos integrales. Después de revisar la actualización del folleto, las “crackers” de “Wheat Thins” 100% grano entero son acreditables como un producto rico en granos integrales. Puede utilizar este producto como su producto de grano intergral para el día.



COSECHA DEL MES: BATATAS DULCE (SWEET POTATOES)



¿Sabías que las batatas se confunden a menudo como ñames? La confusión llegó hace unos 100 años, cuando los agricultores y las tiendas comercializaban las batatas como ñames. Aunque son diferentes, tienen propiedades vitamínicas similares. Son parte de los vegetales de color naranja oscuro que son fuertes para el sistema inmunológico, ayudan a una buena visión y pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. Además, las batatas son una de las fuentes vegetales más ricas para el betacaroteno, que ayuda al cuerpo a convertirla en vitamina A.

Aquí hay algunos consejos para los compradores al comprar coles:

- Elija batatas firmes, oscuras, secas y suaves sin arrugas, magulladuras, brotes o manchas de moho. Un punto en descomposición puede hacer que todo el sabor de la batata tenga un mal sabor, incluso si corta la parte mohosa.
- No almacene las batatas en el refrigerador. Para mantenerse fresco, almacena en un lugar seco y fresco, como una despensa o un garaje.
- No laves las batatas hasta que estés listo para cocinarlas.
- A temperatura ambiente, las batatas deben usarse dentro de una semana. Si se almacenan adecuadamente, las batatas se pueden guardar por un mes o más.

Croquetas de patata dulce

Rinde 6 porciones. 1 taza por porción.

Tiempo de cocción: 40 minutos.

Ingredientes:

- ¼ taza de aceite vegetal
- ¼ taza de aceite vegetal
- 2 tazas de pimientos y cebollas congeladas o frescas picadas
- 2 libras de batatas (aproximadamente 2 papas medianas), peladas y cortadas en cubos pequeños
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo



Direcciones:

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Saltee los pimientos y las cebollas hasta que estén tiernos, aproximadamente 5 minutos.
3. Agregue los ingredientes restantes y reduzca el fuego a medio.
4. Cocine por 20-25 minutos, revolviendo con frecuencia. Las batatas pueden comenzar a pegarse a la sartén, pero continúe revolviendo suavemente hasta que se cocinen. Servir caliente.

Fuente: (http://harvestofthemonth.cdph.ca.gov/documents/Winter/SweetPotatoes/Sweet%20Potatoes%20-%20Educator%27s%20Newsletter_Final.pdf)

FEBRERO DE 2019

NUTRICIÓN SERIE

EDUCATIVA: TODO SOBRE ACEITES

Los aceites son una parte importante de la dieta. Aunque no son parte del grupo de alimentos,



proporcionan nutrientes esenciales y son parte de las recomendaciones del USDA para comer. Nota: solo se recomiendan pequeñas cantidades de aceites. Los buenos tipos de ácidos grasos que se encuentran en los aceites son las grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas. Estos tipos de ácidos grasos ayudan a mantener el colesterol saludable (HDL). Debido a que los aceites contienen estos ácidos grasos esenciales, hay una asignación para los aceites en la guía de alimentos. Más importante aún, estos ácidos grasos se encuentran en los aceites de pescado, nueces y vegetales y contienen vitamina E, que son una fuente importante en la dieta estadounidense.

¿Cómo cuento los aceites que como?

La asignación de una persona por aceites depende de la edad, el sexo, la cantidad y el nivel de actividad física que realizan. Otros consumen suficientes aceites en los alimentos que cada uno de ellos como;

- Nueces
- Pez
- Aceite de cocina
- Aderezos para ensaladas

A continuación se muestra una tabla de aceite para sus referencias:

TABLA DE ACEITES				
	CANTIDAD DE COMIDA	CANTIDAD DE ACEITE /gramos	CALORIAS DE ACEITE	TOTAL DE CALORIAS
Aceites:				
Aceites de vegetales (canola, maíz, semilla de algodón, olivo, cacahuete, cártamo, soja, girasol)	1 cucharada	3 cucharadas/14 g	Aproximación de calorías	Aproximación de calorías
Comidas ricas en aceites:				
Margarina, suave (libre de grasas trans)	1 cucharada	2.5 cucharadas / 11g	100	100
Mayonesa	1 cucharada	2.5 cucharadas / 11g	100	100
Mayonesa estilo aderezo para ensaladas	1 cucharada	1 cucharada / 5g	45	55
Aderezo italiano	2 cucharadas	2 cucharadas / 8g	75	85
Aderezo de "Thousand Island"	2 cucharadas	2.5 cucharadas / 11g	100	120
Olivos* maduros, enlatados	4 grandes	1/2 cucharadas / 2g	15	20
Aguacate *	1/2 mediano	3 cucharadas / 15g	130	160
Cacahuete	2 cucharadas	4 cucharadas / 16g	140	190
Cacahuates, asado seco	1 oz	3 cucharadas / 14g	120	165
Cacahuates mixtos, asado seco	1 oz	3 cucharadas / 15g	130	170
Anacardos (Cashews), asado seco	1oz	3 cucharadas / 13g	115	165
Almendras, asado seco	1oz	3 cucharadas / 15g	130	170
Avellana (Hazlenuts) *	1oz	4 cucharadas / 18g	160	185
Semillas de girasol (Sunflower sedes) *	1oz	3 cucharadas / 14g	120	165

Los aguacates y las aceitunas son parte del grupo de verduras; Nueces y semillas son parte del Grupo de Alimentos Proteínicos. Estos alimentos también son ricos en aceites. La margarina blanda, la mayonesa y los aderezos para ensaladas son principalmente aceite y no se consideran parte de ningún grupo de alimentos.

LOS ACEITES COMO PARTE DE UN ESTILO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Los aceites proporcionan ácidos grasos esenciales y vitamina E. Se encuentran en diferentes plantas como la soja, las aceitunas, el maíz, los girasoles y el maní. Elegir aceites no saturados en lugar de grasas saturadas puede ayudarlo a mantener un estilo de alimentación saludable. Unos pocos aceites vegetales, incluidos el aceite de coco y de palma, tienen un mayor contenido de grasas saturadas y se deben consumir con menos frecuencia.

Elija alimentos con alto contenido de grasas insaturadas y bajos en grasas saturadas como parte de su estilo de alimentación saludable.

- Use aderezos a base de aceite y productos para untar en lugar de mantequilla, margarina en barra o queso crema.
- Beba leche descremada (descremada) o baja en grasa (1%) en lugar de leche baja en grasa (2%) o leche entera.
- Compre cortes magros de carne en lugar de carnes grasas o elija estos alimentos con menos frecuencia.
- Agregue queso bajo en grasa a las pizzas caseras, las pastas y los platos combinados.
- En las recetas, use yogur natural bajo en grasa en lugar de crema o crema agria.

Para obtener más información:
<https://www.choosemyplate.gov/>

Feliz Cumpleaños

Proveedores de Evergreen

Miguela-Lyn Adams

Karine Alebyan

Laura Bilodeau

Margarita Chavero-Ramirez

Teresa Contreras

Oksano Danylchenko

Saira Estrada

Deanna Featherstone

Jenik Galoustian

Lafrunde Glenn

Angelica Guerrero

Ozra Lotfizadeh

Sevinj Mirza Tagi

Alexis Parker

Gabina Rodriguez-Santiago

Armen Sargsyan

Rouzanna Sarkisian

Jermaine Thompson

Kimiko Whittaker

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.

