

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: joinceci@gmail.com

Boletín informativo de marzo 2019

CALENDAR OF EVENTS

03/05/2019—Distribución del reembolso de enero 2019

RECORDATORIO DE REEMBOLSO

El reembolso Federal de enero 2019 fue distribuido si su reclamo fue presentado a tiempo.

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



CELEBRATE NATIONAL
CACFP WEEK
March 17-23, 2019



SERVING OVER 4 MILLION CHILDREN
with healthy meals and snacks daily.

with healthy meals and snacks daily
SERVING OVER 4 MILLION CHILDREN

¿Qué es la semana del CACFP?

La semana del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) es una campaña nacional de educación e información patrocinada anualmente, cada tercera semana de marzo por la Asociación Nacional de Patrocinadores del CACFP. La campaña está diseñada para crear conciencia sobre cómo el CACFP del USDA trabaja para combatir el hambre. El CACFP lleva alimentos saludables a las mesas en todo el país para los niños en guarderías, hogares y programas después de clases, así como para adultos en las guarderías.

Fuente (<https://www.cacfp.org/news-events-conferences/national-cacfp-week/>)



RECLAMO DE ALIMENTOS POR MEDIO DE FORMAS ESCANEABLES SE ACABARA PRONTO!



ATENCIÓN: PROVEEDORES QUE SE RECLAMAN EN FORMAS ESCANEABLES

ECCL fue notificado recientemente por Minute Menu Systems que pronto dejarán de proporcionar sus servicios de reclamación manual (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 usado 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 por adelantado, comuníquese con nuestra oficina al (213) 380-3850 para inscribirse en una de las siguientes orientaciones:

- **Viernes 29 de marzo de 2019 a las 9:30AM**
- **Martes 30 de abril de 2019 a las 9:30AM**

Clases adicionales serán anunciadas en nuestro próximo boletín.

LOS PROVEEDORES QUE ESTÁN INTERESADOS DEBEN REGISTRARSE ANTES PARA ASISTIR DEBIDO A UN 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!

with healthy meals

NO PIERDAS REEMBOLSO DEBIDO A TUS ALIMENTOS DE GRANOS/ ALTERNATIVOS DE GRANOS

¡Verifique la
lista de
ingredientes
en sus
productos



de grano y alternativos de grano! Todos los productos de granos que se sirven en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) deben hacerse con harina enriquecida o harina de grano entero, o salvado o germen para que sean acreditables. Para asegurarnos de que nuestros proveedores cumplan con los requisitos del patrón de comidas del CACFP, nuestros monitores le pedirán ver sus componentes de grano/alternativos de grano (pan, arroz, pastas, tortillas, cereales, galletas, etc.) durante las visitas de monitoreo. Por lo tanto, asegúrese de guardar los paquetes de los productos de grano y alternativos de grano que ha servido en comidas reembolsables.

¿Qué es enriquecido?

Enriquecido significa que los nutrientes que se perdieron durante el procesamiento de los alimentos se han agregado nuevamente. Alimentos hechos con harinas blancas deberán contener los siguientes

nutrientes en la lista de ingredientes para ser considerados enriquecidos: Hierro, ácido fólico, riboflavina, niacina, tiamina.

Guía para granos integrales:

Consulte el "Guía de identificación para granos integrales" disponible en nuestro sitio web para ayudarlo a identificar alimentos ricos en granos integrales. El guía se encuentra en la pestaña de Políticas y Regulaciones en www.evergreencacfp.org.

¿ES SU ARROZ BLANCO Y ARROZ INTEGRAL CREDITABLE?

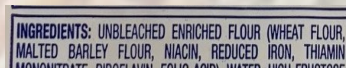
El arroz blanco debe ser enriquecido. Si su arroz simplemente dice "Arroz de grano largo" (long grain rice) o "Arroz molido" (milled rice) en la lista de ingredientes, NO es acreditable. Busque en la etiqueta frontal las palabras "Enriched Rice". Si no dice "Enriched Rice" en la etiqueta frontal, mire la lista de ingredientes en su bolsa de arroz y asegúrese de que el primer ingrediente sea "ARROZ ENRIQUECIDO" (enriched rice) O "ARROZ DE GRANO LARGO ENRIQUECIDO" (enriched long-grain rice).



El arroz integral debe decir "arroz integral de grano largo" (long-grain brown rice) o simplemente "arroz integral" (brown rice) en la lista de ingredientes.

¿ES SU PAN BLANCO Y PAN INTEGRAL CREDITABLES?

El pan blanco debe ser enriquecido. Asegúrese de que el primer ingrediente sea harina enriquecida (ignore la palabra "sin blanquear")



Pan integral—Para ser acreditado como rico en granos integrales, el pan integral debe cumplir con ciertos requisitos. Por favor, consulte el guía de identificación para granos integrales en nuestro sitio web para más detalles. **CONSEJO CONVINIENTE: BUSQUE LA PALABRA "WHOLE WHEAT"** (trigo entero). Si el paquete frontal dice "Whole Wheat", entonces no necesita buscar más, ese pan es acreditable. Sin embargo, si el paquete frontal dice "Whole GRAIN", existe la posibilidad de que NO califique. Además, estén alertos con los alimentos que se anuncian como "Hecho con trigo integral" (RITZ usa esa declaración en sus "galletas de trigo". Sin embargo las galletas de trigo de RITZ no cumplen con los requisitos del CACFP para ser galleta (crackers) ricas en granos integrales).

¿ES TU PASTA CREDITABLE?

Las pastas también deben ser enriquecidas o de grano entero. Si su pasta dice que está hecha de SÉMOLA REGU-

LAR y/o harina DURUM REGULAR, NO es acreditable. Sin embargo, si la pasta está hecha de harina durum enriquecida o sémola enriquecida, entonces serán acreditables.

Las **pastas enriquecidas** usualmente dicen "Pasta alimenticia enriquecida" (enriched macaroni product) en la etiqueta frontal.



Las **pastas de trigo integral** generalmente se etiquetarán como "TRIGO ENTERO" (Whole Wheat) o "Pasta 100% integral" (**100% Whole Wheat**). El primer ingrediente debe ser "Harina de trigo durum entera" (WHOLE DURUM WHEAT FLOUR).



Si gusta, no dude en enviarnos por correo electrónico las imágenes de sus alimentos de grano / alternativos de grano. Envíe sus imágenes para que podamos verificar si sus productos son acreditables. Si lo hace, envíe una imagen de la etiqueta frontal y de la lista de ingredientes, que generalmente se encuentra en la parte posterior de los paquetes. Nuestro correo electrónico es:

Joinnecci@gmail.com

COSECHA DEL MES: CAMOTE

¿Sabías que el camote se confunde a menudo como ñames? La confusión se produjo hace unos 100 años, cuando los agricultores y las tiendas comercializaban el camote como ñames. Aunque son diferentes, tienen propiedades vitamínicas similares. Forman 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, el camote es una de las fuentes vegetales más ricas para el betacaroteno, que ayuda al cuerpo a convertirla en vitamina A.



Aquí hay algunos consejos para el comprador al comprar camotes:

- Elija camotes firmes, oscuros, secos y suaves sin arrugas, moretones, brotes o manchas de moho. Un punto en descomposición puede hacer que todo el sabor del camote tenga un mal sabor, incluso si corta la parte mohosa.
- No almacene el camote en el refrigerador. Para mantenerse fresco, guárdelo en un lugar seco y fresco, como una despensa o un garaje.
- No laves los camotes hasta que estés listo para cocinarlos.
- A temperatura ambiente, los camotes deben usarse dentro de una semana. Si se almacenan adecuadamente, los camotes se pueden guardar por un mes o más.

Croquetas de camote

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 camote (aproximadamente 2 camotes 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. Saltear 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. El camote puede comenzar a pegarse a la sartén, pero continúe revolviendo suavemente hasta que se cocine. Servir caliente.

Febrero de 2019 Serie de Educación sobre Nutrición: Todo sobre los 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



OIL TABLE				
	AMOUNT OF FOOD	AMOUNT OF OIL	CALORIES FROM OIL	TOTAL CALORIES
		Teaspoons/grams	Approximate calories	Approximate calories
Oils:				
Vegetable oils (such as canola, corn, cottonseed, olive, peanut, safflower, soybean, and sunflower)	1 Tbsp	3 tsp/14 g	120	120
Foods rich in oils:				
Margarine, soft (trans fat free)	1 Tbsp	2 ½ tsp/11 g	100	100
Mayonnaise	1 Tbsp	2 ½ tsp/11 g	100	100
Mayonnaise-type salad dressing	1 Tbsp	1 tsp/5 g	45	55
Italian dressing	2 Tbsp	2 tsp/8 g	75	85

Thousand Island dressing	2 Tbsp	2 ½ tsp/11 g	100	120
Olives*, ripe, canned	4 large	½ tsp/ 2 g	15	20
Avocado*	½ med	3 tsp/15 g	130	160
Peanut butter*	2 T	4 tsp/16 g	140	190
Peanuts, dry roasted*	1 oz	3 tsp/14 g	120	165
Mixed nuts, dry roasted*	1 oz	3 tsp/15 g	130	170
Cashews, dry roasted*	1 oz	3 tsp/13 g	115	165
Almonds, dry roasted*	1 oz	3 tsp/15 g	130	170
Hazelnuts*	1 oz	4 tsp/ 18 g	160	185
Sunflower seeds*	1 oz	3 tsp/ 14 g	120	165

*Avocados and olives are part of the Vegetable Group; nuts and seeds are part of the Protein Foods Group. These foods are also high in oils. Soft margarine, mayonnaise, and salad dressings are mainly oil and are not considered to be part of any food group.

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

Diedre Mitchell-Miller

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.

