

FEBRERO es el mes dedicado al Corazón y no solamente por el Día de San Valentín. Este mes es dedicado a dar a conocer enfermedades cardiovasculares, incluyendo enfermedades del corazón, embolias, y presión alta, ya que las enfermedades cardiovasculares son la causa número uno de muerte en mujeres y hombres en los Estados Unidos. Para mayor información consulte <http://www.cdc.gov/features/heartmonth/>.



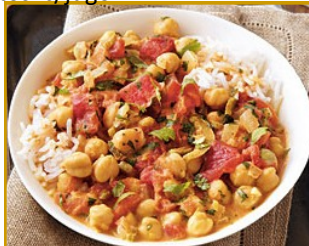
Recordatorios

- ◆ Para las proveedoras que reclaman por internet, recuerden que aunque pueden bloquear los días que su guardería va a estar cerrada en su calendario en MM, de acuerdo a los reglamentos Federales debe llamar a la oficina cuando vaya a cerrar todo el día, si solo va a servir ciertos alimentos o si va a servir un alimento fuera de su guardería.
- ◆ Este reglamento también aplica a proveedoras que reclaman en formas escaneables. Aunque puede documentar los días que cerró en su hoja verde (CIF) bajo “Día(s) Proveedor Estuvo Cerrada,” se requiere que llame a la oficina cuando no vaya a reclamar un alimento, cuando sirva un alimento fuera o cuando vaya a cerrar. Esto nos permite informar a su monitora para que no vaya a visitarla cuando esté cerrada o fuera de su guardería a la hora del servicio de algún alimento.

Garbanzos con Coco-Curry en el Slow-Cooker

Ingredientes

- ◆ 2 cucharaditas de aceite
- ◆ 1 ½ tazas de cebolla en trozos
- ◆ 2 dientes de ajo, picados
- ◆ 2 (19 oz) latas de garbanzos
- ◆ 2 (14.5 oz) latas de tomates en cuadritos c/jugo
- ◆ 1 (13.5 oz) lata de leche de coco
- ◆ 1 cucharadita de polvo de curry
- ◆ 1 cucharadita de sal
- ◆ 1/2 taza de cilantro picado
- ◆ Cocer arroz integral para acompañar



Preparación

Calentar un sartén a fuego mediano, agregar aceite, cebollas y ajo; saltee aproximadamente 5 minutos. Ponga en el slow-cooker los ingredientes anteriores, los garbanzos, tomates, leche de coco, polvo de curry, sal y mezcle. Tape y cocine a temperatura media de 6 a ocho horas. Agregue el cilantro y sirva sobre una cama de arroz.

- ◆ La oficina de Nutrición cerrará el Lunes, 16 de Febrero para celebrar el día de los Presidentes. Por favor llame a la oficina si va a cerrar ese día.
- ◆ Es muy importante que siempre esté preparada para la visita de su monitora. **Por favor asegúrese de que:**
 - Reclama todos los días;
 - Que solo reclama alimentos para niños que estén presentes durante esas comidas;
 - Su documentación siempre debe estar disponible aunque usted o su asistente estén en casa; y,
 - Estar siempre dentro de la capacidad que marca su licencia.
- ◆ Se requiere que todos los niños a su cuidado que cuentan en la capacidad que marca su licencia incluyendo niños propios, estén inscritos en el programa de nutrición sin importar si participan o no. Si un niño no participa, debe indicarlo en la forma de inscripción.
- ◆ Por favor recuerde guardar las etiquetas/CN de cualquier producto procesado que sirva (nuggets de pollo, palitos de pescado, y corn dogs),
- ◆ Le interesa aprender más acerca de lo que el programa de Minute Menu ofrece? Visite su página de internet www.training.minutemenu.com y encontrará una gran variedad de entrenamientos gratuitos por internet.
- ◆ Visite nuestra página de internet www.cdanutrition.org para ver avisos mensuales del programa e importantes avisos sobre el **Entrenamiento Anual 2015**.
- ◆ Para otros avisos y para ver lo que está pasando en el programa visite nuestra página de Facebook www.facebook.com/cdanutrition.