

Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición!

El Mes Nacional de la Nutrición es una campaña educativa sobre la nutrición creada por la Academia de Nutrición y Dietética. Cada año se presenta un tema diferente que habla sobre la importancia de elegir alimentos de los cuales ya nos hemos informado previamente y desarrollar una fuerte base en lo que se refiere a comer saludable y tener actividad física. El tema para el año 2015 es “Dar una Mordida a un Estilo de Vida Saludable,” el cual nos anima a adoptar planes sobre alimentos y actividad física que nos ayude a reducir el consumo de calorías y a añadir un ejercicio diario para mantener un peso saludable, reducir el riesgo de una enfermedad crónica, y promover una vida saludable. Visite www.choosemyplate.gov y www.eatright.org para más información.

Avisos

Marzo 15 al 21 es la semana Nacional de CACFP. Esta semana celebra el Programa de Nutrición para Niños y Adultos (CACFP por sus siglas en inglés) con el propósito de difundir como CACFP trabaja para combatir el hambre y traer alimentos saludables a la mesa para niños que asisten a hogar/guarderías, centros, programas después de escuela y programas de verano a través del país. Deseamos honrar a cada una de ustedes, las maravillosas Proveedoras que ofrecen el programa de CACFP en sus guarderías con un certificado de reconocimiento. Por favor visite www.cdanutrition.org o nuestra página de Facebook www.facebook.com/cdanutrition para descargar e imprimir su certificado. Visite www.cacfp.org para más información referente a la semana Nacional de CACFP.

USDA ha puesto en la página de internet www.cacfp.org/regulations-legislation-advocacy/cacfp-proposed-meal-patterns/ una nueva Propuesta del Patrón de Alimentos para su revisión. Les animamos a que revisen los cambios propuestos y envíen sus comentarios a más tardar el 15 de Abril, 2015. Es ahora cuando tiene la oportunidad de dar su opinión acerca de los cambios propuestos—deje que se escuche su voz!

“Elote Saltarin” Ciencia en la Comida

Necesita:

- Un frasco de vidrio claro
- Granos de Palomitas de Maíz
- 2½ tazas de agua
- 2 cucharadas de bicarbonato
- 6 cucharadas de vinagre blanco
- Colorante para Comida (opcional)



Instrucciones:

1. Llene el frasco con agua (añada el colorante si desea usarlo)
2. Añada el bicarbonato y revuelva hasta que se disuelva.
3. Añada un poco de granos de palomitas de maíz
4. Añada el vinagre y observe como las palomitas brincan de arriba a abajo. (Cuando el bicarbonato y el vinagre reaccionan, forman bióxido de carbono (CO₂) creando burbujas que hacen que las palomitas salten.

Recordatorios

- Lláme a la oficina e inscribese para asistir a nuestro Entrenamiento Anual 2015. Si desea tomarlo por internet estará disponible en nuestra página a partir de Marzo 1ro.
- Siempre esté preparada para visitas inesperadas—un auditor o su monitora pueden llegar en cualquier momento.
- Asegúrese de que tiene números de teléfono correctos para los padres de los niños en su guardería en caso de una emergencia.
- Si un niño asiste a más de una guardería que ofrece el Programa de Nutrición en un día, ese niño solamente pueden reclamarse para un total de dos (2) comidas principales y un (1) bocadillo, o dos (2) bocadillos y una (1) comida principal **por día**.

Ensalada—Cara Graciosa

Necesita:

- Lechuga cortada en tiras
- Pimientos rebanados
- Pepinos rebanados
- Queso cortado o rebanado en tiras
- Tomatitos cortados a la mitad
- Zanahorias, repollo, “kale”y/o cualquier otro vegetal verde
- Algún otro vegetal o ingrediente para ensalada de su preferencia
- Aderezo de su elección



Instrucciones:

Prepare todos los vegetales e ingredientes para su ensalada. Permita que los niños formen una carita en un recipiente, en un plato o un mantelito. Usando la lechuga en tiras forme una “cara” a la cual añadir facciones. Use algunas tiras de pimiento para formar la boca, pepinos para formar los ojos, un tomatito para la nariz, y zanahorias y queso para el pelo. Deje que los niños sean creativos y usen su imaginación. Añada el aderezo al final, o ponga el aderezo aparte para que ellos sumergan las verduras al comer la ensalada de su creación.