

**Septiembre** es el mes Nacional de Frutas y Legumbres— El Más de Más Hace la Diferencia! Personas que llevan una dieta sana y balanceada con suficientes frutas y verduras disminuyen el riesgo de enfermedades del corazón, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer. Comer sano puede ayudar a prevenir la obesidad y la presión alta. La mayoría de las personas saben que comer frutas y verduras es importante para una buena salud, pero la mayoría de nosotros todavía no consumimos lo suficiente. Este Septiembre, participemos todos en el mes de más hace la diferencia—el mes de frutas y legumbres! A continuación le ofrecemos algunas ideas que le pueden ayudar a usted y a su familia a integrar más frutas y legumbres en su dieta diaria.

## Recordatorios

**Nuestra auditoría del Estado** se ha terminado y queremos darle las gracias a las proveedoras que fueron seleccionadas para una visita y fueron parte de nuestra revisión. Su monitora las seguirá visitando con regularidad, por lo tanto es importante que continúen teniendo su documentación al día, sirvan la leche correcta a los niños que estén presentes durante las comidas programadas (1% o descremada a niños de 2 años o mayores; se recomienda leche entera para niños de 12-23 meses), y llamar a la oficina cuando vayan a estar ausentes durante alguna comida, o si no van a reclamar comidas por cualquier otra razón.

**La Renovación de Inscripciones** continúa este mes. Si reclama por internet, le enviaremos una carta con instrucciones de como llenar su renovación. Para las proveedoras que reclaman en formas escaneables, recibirán por correo el Reporte de Renovación Anual junto con una carta con instrucciones. Debe de fechar y enviar su reporte en el mes que le corresponde, no antes o después.

Si su apellido comienza con la letra:

**A – F:** Si no ha enviado su renovación, ya está tarde. Favor de enviar inmediatamente.

**G – L:** Si no ha enviado su renovación, ya está tarde. Favor de enviar inmediatamente.

**M – R:** Vence el 15 de Septiembre. La información se envió por correo a finales de Agosto.

**S – Z:** Vence el 15 de Octubre. La información se enviará a finales de Septiembre.

**Importante!** Envíe su Reporte de Renovación Anual a tiempo para evitar cualquier descuento en su reclamo.

**Incriba a niños nuevos** el primer día de cuidado. De acuerdo a reglamentos del programa, en el momento que el niño se inscribe en su guardería, y antes de que inicie cualquier cuidado, la forma de inscripción debe ser firmada por el padre/tutor. Conserve una copia, y envíe la forma de inscripción original a nuestra oficina. No se le reembolsará por ningún niño cuya inscripción esté pendiente.

## Recordatorios

**Reclamar niños durante la vacaciones** es fácil! Para recibir reembolso por niños (incluyendo el suyo propio) que están inscritos en:

- ⇒ **Vacaciones ÚNICAMENTE:** Oprima el botón de “No Escuela.”
- ⇒ **Antes y después de Escuela:** Oprima el botón de “No Escuela.”
- ⇒ **Después de Escuela ÚNICAMENTE:** Documentar diariamente el horario de entradas y salidas (in/out times).

**La Leche Materna** que sirve a infantes en su guardería debe etiquetarse con el nombre del infante y la fecha, y usarse dentro de las 48 horas de haberse extraído.

### **Agregue más frutas y vegetales a su día!**

Además de los beneficios que arriba mencionamos, llevar una dieta sana con suficientes vegetales y frutas puede ayudar a mantener o lograr el peso ideal y ayuda a mantener un cuerpo fuerte y activo. Algunas formas de incluir más frutas y vegetales en su dieta son:

- Mantenga un plato de fruta a la vista en donde los niños y/o su familia puedan verlo.
- Corte frutas y vegetales con anticipación para que estén listos para un bocadillo rápido.
- Crear un juego cada semana que estimule a los niños y/o su familia a probar nuevas frutas y verduras.

### **Ensalada de Sandía, Arúgula, y Queso Feta**

#### **Ingredientes:**

- 2 cucharaditas de vinagre de vino-blanco
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- Sal gruesa y pimienta molida
- 12 onzas de arúgula, sin el tallo grueso
- ¼ de cebolla morada mediana, en tiras finas
- 1½-libra de sandía fría sin semilla, sin cáscara, cortada en pequeños trozos (2 to 3 tazas)
- 4 onzas de queso feta bajo en grasa, desmenuzado



#### **Instrucciones:**

1. En un recipiente pequeño mezcle el vinagre y el aceite. Sasone con sal y pimienta al gusto.
2. En un recipiente grande, combine arúgula y cebolla; Mezcle con el aderezo al gusto. Agregue con cuidado la sandía y el queso feta, y sirva.