



Azúcar de más

¡Es verdaderamente sorprendente! La mayoría de gente esta agregando mas azúcar que nunca. Los expertos recomiendan **de no comer más de 6 a 9 cucharaditas al día para adultos y hasta menos para niños**. De acuerdo a la Asociación dietética Americana y un estudio reciente por Sibylle Kranz PhD, RD, en América:

- Adultos están consumiendo 22 cucharadas de azúcar adicional al día
- Jóvenes están consumiendo un promedio de 34 cucharadas al día
- Niños de 4 a 5 años de edad consumen 17 cucharadas al día
- Niños de 2 a 3 años consumen 14 cucharadas al día

De acuerdo al Doctor Robert Lustig, de UCSF, el consumo exceso de azúcar puede ser un contribuidor principal de la epidemia de obesidad que en cambio contribuye a otros problemas de salud incluyendo: aumento de peso, decaído de dientes, enfermedad del corazón, diabetes y unas formas de cáncer.

No se tiene que preocupar de azúcar que ocurre naturalmente y se encuentra en comidas que comemos todos los días como frutas, vegetales, leche, y granos. Estas comidas también contribuyen un numero de nutrientes y fibra a su dieta.

En cuanto el azúcar adicional, lea la etiqueta para encontrar cuales productos la incluyen.

- La mayoría de azúcar adicional en la dieta viene de sodas, bebidas deportivas, bebidas de fruta artificial, pastel, galletas, helado, dulces, y otros postres.
- Este en alerta para azúcar adicional en productos que se hacen pasar por saludables como yogurt de sabor, cereal, y barras para merendar.
- Azúcar adicional también se puede encontrar en comidas inesperadas como ketchup, sopa de tomate, pasta enlatada, salsa de pasta, y puré de manzana.

Cuando se trata de azúcar adicional, menos es mejor, entonces cuando este de compras, busque la lista de ingredientes para la azúcar agregada en comidas procesadas. También recuerde que el azúcar esta descrita con varios nombres: miel, azúcar morena, jugo de cana, sucrosa, fructosa, glucosa, maltosa, jarabe de maíz, y jarabe de maíz de alta fructosa, son algunos nombres comunes. Hay que ser especialmente cuidadosos cuando estamos sirviendo a los niños. “Niños con el nivel mas alto de azúcar adicional tenían el consumo más bajo de la mayoría de nutrientes y porciones de granos, vegetales, frutas, y productos de leche”, dicen los investigadores publicados en el libro de pediatría.

Source: Nutrition Edition #7.

Recordatorios del programa / Cambios

NEW

Patrón de Comida de CACFP

- Sabe que hay un nuevo patrón de comida? Estuvo aprobado por el USDA este Abril pasado del 2016. Las regulaciones serán requeridas desde Octubre 2017. Estamos esperando para el estado para las reglas que vamos a implementar. En cuanto esté en nuestro alcance, le provereemos con entrenamiento y apoyo para ayudarle con este cambio.

Cambio para Reclamar por internet

- Minute Menu a actualizado su sistema. Si has estado usando Minute Menu Webkids, va a ser cambiado al nuevo sistema KidKare en **Marzo**. Estaremos conduciendo entrenamientos especiales para ayudarle a navegar el nuevo sistema. También puede encontrar videos informativos por el internet buscando: kidkare training.

Ideas para Menús – Lunes Vegetariano

Desayuno

Cheerios Multigranos	Waffle de proteína	Avena remojada	Pan tostado y huevo	A caí de mora & granola
Duraznos	Plátano con canela	Pera en rebanadas	Hongos/ pimiento morrón	Moras mixtas
Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %

Almuerzo o Cena

** Lentejas con cebollitas*	Fajitas de camarón	Sopa de frijol de	Jamón envuelto	Chili vegetariano 5 frijoles
** Bulgur Pilaf **	Arroz salvaje	Tortilla de maíz	Tortilla integral	Rollo de pan integral
** Espinaca/acelga**	Pimiento morrón	Zanahorias/papa	Pepino	Tomates mixtos con elote
Coliflor	Rebanadas de naranja	Melón	Espinacas mixtas	Calabacín a la parilla
Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %

Merienda Am o Pm

Edamame al vapor	Tomate Cherry	Manzana al horno	Pan de pizza HC	Pedazos de apio y pasas
WW Pretzels	Galletas de grano integral	Leche 1%	Espinaca y mozzarella	Mantequilla de almendra

** Lentejas Pilaf con trigo bulgur y puerro *



Ingredientes:

- 4 ½ tazas de agua 1 ½ taza de lentejas, cafés o verdes
- 4 tazas de vegetales verdes (acelgas, espinacas, kale)
- ¾ taza de trigo bulgur un poquito de pimiento de cayena
- 2-3 tallos de puerro 2-3 dientes de ajo en pedazos
- 1 hoja de laurel 1 ½ cucharadita de cominos

Instrucciones:

- 1.) Ponga lentejas en un plato hondo y agregue agua tibia hasta que se cubran por una pulgada
 - 2.) Mientras las lentejas se están remojando, lave y corte a la mitad los puerros y luego corte en tiras delgadas.
 - 3.) Caliente una olla grande bajo fuego mediano a alto. Agregue puerros y cocine 5 a 10 minutos hasta que estén tiernas. Aparte la mitad para decorar.
 - 4.) Mantenga la otra mitad en la olla. Agregue el ajo y cocine por 15 segundos.
 - 5.) Agregue trigo bulgur y cocine por 2 minutos luego los cominos y cocine por 30 segundos.
 - 6.) Tire el agua de las lentejas y agregue a la olla. Agregue un vaso y medio de agua y la hoja laurel. Cocine a fuego lento y tape la olla por 15 minutos.
 - 7.) Si está usando vegetales verdes, lave las hojas y agregue a la olla, cocine por 5 minutos más antes de servir.
- Transfiere lentejas y trigo bulgur a un plato de servir y acomode los puerros.

Rinde: 8 porciones para niños de 3 a 5 años

1 porción: Rinde ¼ taza de granos/alternativos, ¼ taza vegetales, 3/8 taza de carne/alternativa

Source: UC Davis Integrative Medicine

Esquina de la actividad- Haciéndolo Solo

Arcoíris de Fruta

Coloque platos de fruta en el centro de mesa y dale a los niños platos de papel.

Los niños pueden colocar frutas en el diseño del arcoíris: fresas rojas, partes anaranjadas, plátano amarillo, kiwi verde en pedazos, arándanos, uvas moradas.

Ensalada Revuelta de Vegetales

Coloque los vegetales como lechuga, espinacas, tomate cherry partido a la mitad, zanahorias rayadas, hongos partidos, tiras de pimiento morrón, y rábanos. Deje que los niños escojan los ingredientes que gusten para colocar en una bolsita de plástico y batan después de agregar el aderezo y sellar. Pueden comérsela de allí o acomodar en un plato.



The U.S. Department of Agriculture (USDA) prohibits discrimination against its customers, employees, and applicants for employment on the bases of race, color, national origin, age, disability, sex, gender identity, religion, reprisal and, where applicable, political beliefs, marital status, familial or parental status, sexual orientation, or all or part of an individual's income is derived from any public assistance program, or protected genetic information in employment or in any program or activity conducted or funded by the Department. (Not all prohibited bases will apply to all programs and/or employment activities.) If you wish to file a Civil Rights program complaint of discrimination, complete the USDA Program Discrimination Complaint Form, found online at http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, or at any USDA office, or call (866) 632-9992 to request the form. You may also write a letter containing all of the information requested in the form. Send your completed complaint form or letter to us by mail at U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, by fax (202) 690-7442 or email at program.intake@usda.gov.

Visítenos en línea: www.cbridges.org

Twitter: @puentes_sc

Facebook: [communitybridgessc](https://www.facebook.com/communitybridgessc)



(c) 2015. The Community Bridges Child and Adult Care Food Program. All rights reserved. CACFP. ID# 20150731MS