



# Noviembre 2014

## Una Alimentación Saludable Durante los Días Feriados

www.communitybridges.org

Durante los días feriados, hay mucha comida sabrosa y bocadillos deliciosos. Sería fácil dejar a un lado los buenos hábitos alimenticios, pero en los días feriados también se puede comer saludable.

Aquí hay algunos consejos que le pueden ayudar a mantenerse en buen camino para unos mejores hábitos alimenticios:

- Merendar bocadillos saludables como galletas de grano entero, frutas o verduras antes de la gran comida. Esto le ayudara a comer menos
- Cuando usted esté en una fiesta o en una comida de festividades, busque la comida que sea más saludable como vegetales o frutas, y asegúrese de comer más de esos.
- Su cerebro se tarda un poco para indicarle que usted ya está satisfecha/o. Es preferible que se espere unos 10 a 15 minutos antes de que se sirva otro plato. ¡Esto le ayudara para que no coma en exceso!
- No es ser descortés cuando uno dice no a la comida. Si usted no tiene hambre, no dejen que le presionen para que coma.
- Está muy bien comer los postres en los días feriados, como el dulce de azúcar, turrón de maní, galletas, y otros productos horneados, pero hay que comerlos en porciones pequeñas.



Usted puede ayudar hacer la comida de estos días feriados más saludables con recetas bajas en grasa las cuales substituyen a la mantequilla y el aceite por ingredientes que no sean grasosos como el puré de manzana o la calabaza. (Vea la receta para este mes).

Fuente: <http://kids.usa.gov/articles/healthy-eating/index.shtm>



### Recordatorios del Programa



#### Como evitar los errores de sobre capacidad:

Los errores repetitivos en su reporte acerca del exceso de capacidad de su licencia la pueden poner en deficiencia grave y requiere que nosotros la reportemos al departamento de licencia. Es muy importante que usted esté al tanto acerca de las regulaciones de capacidad para los niños de escuela, preescolares e infantiles.

Si tiene una licencia para 8: usted puede cuidar hasta 3 preescolares y 3 infantiles\*(6 niños) pero si usted recibe dos niños adicionales ellos tienen que ser niños de edades escolares (6 años o mayores – uno de los dos niños puede tener 5 años siempre que este yendo al preescolar) y de ahí su capacidad para infantiles bajaría a 2 infantiles\*.

Si tiene una licencia para 14: usted puede cuidar hasta 8 preescolares y 4 infantiles\* (12 niños) pero si usted recibe dos niños adicionales ellos tienen que ser niños de edades escolares (6 años o mayores – uno de los dos niños puede tener 5 años siempre y cuando este yendo al preescolar) y de ahí su capacidad para infantiles bajaría a 3 infantiles\*. Si usted no tiene un/a ayudante, usted tiene que adherirse a las regulaciones de la licencia para capacidad de 8.



Revise cuidadosamente sus registros de asistencia para asegurarse de que está operando dentro de su capacidad de la licencia y de que está reclamando con precisión antes guardar los archivos de la comida para ese día. Acuérdesse de que tiene que notificarnos cuando un niño de 5 años va a empezar ir al jardín de infantiles, para que podamos cambiar su información de un preescolar a un niño que va a la escuela en Minute Menu. **Nota: \*los infantiles son los niños menores de 2 años**

#### Feriados

¿Va a reclamar en los días feriados? Si usted tiene planeado reclamar en cualquiera de los días feriados federales, por favor mándenos una nota con los días en los cuales usted va a estar operando. (Los próximos feriados federales son: 11/11/14, 27/11/14, 25/12/14, 1/1/15, 19/1/15, 16/2/15, 25/5/15, 7/9/15)



**Recuerde**, si le hacemos una visita en uno de los días feriados que usted nos indicó que reclamaría y si encontramos que usted está cerrada y no nos notificó el día anterior, usted ya no podrá reclamar en los días feriados.

## Ideas para menús – Introduciendo lunes sin carne

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Desayuno</b>				
Tostada francesa	Granola	WW Tostada, Huevo	Muffins	Tortilla integral-frijoles
Plátano & Mant. de Cacahuete	Fresas	Tomates	Manzana/Canela	Chile campana
Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
<b>Almuerzo / Cena</b>				
Queso Ricota	Ensalada de atún	Carne asada	Pollo BBQ	Carne molida
*Pasta con calabaza horneada	Pan pita integral	Arroz integral	WW Burger bun	Fideo integral
Coliflor y brócoli	Zanahorias	Coliflor asada	Espinaca y brócoli	Lechuga y tomate
Peras	Tomate & pepino	Naranjas	Feijoa	Uvas
Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
<b>Merienda Am/Pm</b>				
Licudo de mango	Rollo de tortilla	Muffins de calabaza*	Panqueques integral	Huevo duro
Galletas integrales	Plátano & Mant. Cacahuete	Peras	Persimmons	Pepino y zanahoria

### Fechas en las cuales el CACFP estará cerrado

Estaremos cerrados para el día de acción de gracia, del 27/11/14 – 28/11/14



Nuestras oficinas estarán cerradas al público desde el 22/12/14 – 4/1/15. Tome en cuenta que esto no significa que no realizaremos visitas. Nosotros estaremos cerrados desde el 25/12/14 – 01/1/15.

### \* Pasta con Calabaza horneada\*

- 12 oz. pasta penne integral
- 1 cebolla mediana, finamente cortada
- 4 calabacitas cortadas en la mitad y en pedacitos
- ½ cucharadita de tomillo seco
- 1, 15 oz. lata de puré de calabaza
- ½ Taza del agua que se usó para cocinar la pasta



- 2 cucharaditas de aceite de olivo
- 2 dientes de ajo, cortados finamente
- 1 cabeza de brócoli, cortado a lo largo
- 1 cucharadita de salvia seca
- 1 ½ Taza de queso ricota semidescremado
- 1 Taza de queso parmesano rallado



1. Precalentar el horno a 400°.
2. Cocine la pasta en una olla grande con agua hirviendo según las instrucciones del paquete.
3. Mientras tanto caliente el aceite en un sartén. Salte la cebolla y el ajo por unos 5-6 minutos, hasta que estén suaves. Mezcle la calabacita y las hierbas y salte les por unos 3-4 minutos. Mezcle la calabaza y el queso ricota. Vacíe la pasta escurrida más la ½ taza de agua que uso para cocinar la pasta en el sartén y mézclelo bien. Ponga el queso parmesano encima y sírvalo.

Rinde 8: 3-5 años.

Fuente: [www.lowfatcooking.about.com](http://www.lowfatcooking.about.com); Nov. 2013 Choices for



### \* Muffins de calabazas con puré de manzana\*

- 1 ½ Taza de harina de trigo
- 1 huevo bateado
- ¼ Taza de puré de manzana sin azúcar
- 1 cucharadita de canela

- 1 Taza de arándanos cortados
- 1 Taza de leche sin grasa
- ¼ cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 Taza calabaza puree
- ½ Taza azúcar
- ½ cucharadita de jengibre
- ¼ cucharadita de sal



1. Pre-caliente el horno a 350° F. Rocié un molde para muffins con antiadherente sin grasa para cocinar.
2. Mezcle en un tazón todos los ingredientes secos.
3. En un tazón mediano mezcle la leche, el puré de calabaza, el huevo, y el aceite.
4. Haga un hueco en el medio de la mezcla de la harina y eche la mezcla de la calabaza y mézclela bien.
5. Mezcle los arándanos cortados y llene los moldes para muffins.
6. Hornéelos por unos 22-25 minutos. ¡Disfrútelos!

Fuente: Adaptado de <http://lowfat.answers.com/holiday-recipes/harvest-moon-pumpkin-muffins>

### Puentes de la Comunidad CACFP

(c) 2014, The Community Bridges Child and Adult Care Food Program.  
All rights reserved. CACFP. ID# 201405MS

Visítenos en el internet: [www.cbri.org](http://www.cbri.org)

Twitter: @puentes\_sc

Facebook: communitybridgessc

