

PROGRAMA DE ALIMENTOS PARA EL CUIDADO DE NIÑOS Y ADULTOS **Memorándum**



AGOSTO 2021

El pago del reclamo de julio se depositará o los cheques se enviarán a más tardar el viernes 27 de agosto de 2021.

EQUIVALENTES EN ONZAS PARA GRANOS

A partir del 1 de octubre de 2021, se requerirá el uso de Equivalentes de Onzas (Oz. Eq.) para granos en el Patrón de comidas del CACFP (tanto para niños como para bebés). Usando Oz. Eq. solo cambia el método de medir y dividir los granos; como resultado, los tamaños de las porciones requeridas cambian para algunos productos de granos. Actualiza los requisitos de granos para estar en línea con las Guías Nacionales Dietéticas para los Americanos y los mensajes de los consumidores, como MyPlate. También nos ayuda a conocer las porciones correctas de granos para satisfacer las necesidades nutricionales de nuestros niños.

El término usado para una porción de granos cambiará de "porción" (o "rebanada" para el pan) a Oz. Eq. La cantidad requerida de granos por ración aumentará de 14.75 gramos a 16 gramos (g). 1 onza Eq. de granos es la cantidad de alimento, o el tamaño de la porción, necesaria para proporcionar 16 g de grano. Esto no cambia la forma en que documenta los artículos de grano que sirve.

Hay muchos recursos disponibles para ayudar con esta transición, muchos de los cuales se han compartido en memorandos anteriores. 4-C CACFP le proporcionará copias impresas de los siguientes recursos para aprender más sobre la transición a Oz. Eq. para Granos.

Tabla de patrones de comidas para niños mayores de 1 año

https://dpi.wi.gov/sites/default/files/imce/community-nutrition/pdf/gm_12c_meal.pdf

Tabla de patrones de comidas para bebés (Tabla de granos para bebés en la parte posterior

https://dpi.wi.gov/sites/default/files/imce/community-nutrition/pdf/gm_12c_infantmeal_patt.pdf

Tabla de granos CACFP

https://dpi.wi.gov/sites/default/files/imce/community-nutrition/pdf/grain_bread_chart_cc.pdf

Folleto de tipos de cereales

https://dpi.wi.gov/sites/default/files/imce/community-nutrition/pdf/cereal_types.pdf

Durante las visitas domiciliarias a partir de octubre de 2021 (el nuevo año fiscal), las especialistas en nutrición se comunicarán con usted sobre todos los recursos proporcionados y revisarán el tamaño de las porciones de los granos que está sirviendo y brindarán asistencia técnica sobre el uso de Oz. Eq.



USDA TEAM NUTRITION

¿Ha revisado los recursos de nutrición del equipo del USDA últimamente? A continuación se muestran algunos recursos más nuevos para consultar:

Reduzca el riesgo de atragantamiento de los niños pequeños en las comidas https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/resource-files/USDA-FNS_ReducingRiskofChokinginYoungChildren_SPANISH10_Approved-508d.pdf

Servir meriendas o refrigerios en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/resource-files/CACFPWorksheetServing_Snacks_SP.pdf

5 Odana Court, Madison, WI 53719
608-271-9181 | 1-800-750-KIDS | Fax: 608-271-5380
www.4-C.org | info@4-C.org

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

PROGRAMA DE ALIMENTOS PARA EL CUIDADO DE NIÑOS Y ADULTOS

Memorándum



Sirviendo carnes y sustitutos de carne en el almuerzo y la cena en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos del USDA https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/resource-files/CACFP_MMALunch_SP.pdf

RECETAS

Sándwiches de ensalada de huevo y aguacate

<https://www.cacfp.org/2021/04/26/avocado-egg-salad-finger-sandwiches/>

Ingredientes

8 huevos grandes
2 aguacates maduros y frescos, sin hueso y pelados
1 cucharadita de mostaza de Dijon
1 cucharada de jugo de limón
1/4 cucharadita de sal
1 cucharada de perejil picado (opcional)
Para el montaje: 2 rebanadas de pan integral por ración



Direcciones

Coloque los huevos en una cacerola y cúbralos con agua. Deje hervir, retire del fuego y deje reposar los huevos en agua caliente durante 10 minutos. Retire los huevos del agua caliente, déjelos enfriar con agua fría y pélelos. Pica los huevos y reservar. En un tazón grande, triture los aguacates con un tenedor o un machacador de papas hasta que estén casi suaves. Agregue los huevos, la mostaza, el perejil (si se usa), el jugo de limón y la sal. Unte entre pan de trigo integral, luego córtelo como desee en sándwiches del tamaño de un bocado. La ensalada de huevo de aguacate preparada se puede almacenar sellada en el refrigerador durante 3-5 días.

Monster Green Avocado, Ham, and Egg Bites

<https://www.cacfp.org/2021/04/26/monster-green-avocado-ham-egg-bites/>

Ingredientes

6 huevos
1/2 taza de leche descremada
1 aguacate fresco maduro, cortado por la mitad, sin hueso, pelado y cortado en cubitos
1 taza de hojas tiernas de espinaca, empacadas
1/2 cucharadita de levadura en polvo
4 onzas de jamón magro, cortado en cubitos



Direcciones

Precalente el horno a 375 ° F. Cubra doce moldes para muffins de 2 1/2 pulgadas con papel de aluminio para magdalenas. Coloque los huevos, la leche, el aguacate, las espinacas y el polvo de hornear en un procesador de alimentos. Procese a fuego alto hasta que el aguacate y las espinacas estén suaves. Vierta 1/4 taza de la mezcla de huevo en cada taza para muffins. Hornee de 20 a 24 minutos hasta que los huevos estén listos en el medio y ligeramente dorados. Retirar del horno para enfriar. Sirva inmediatamente o transfíralo a una bolsa de plástico con cierre automático o recipiente con tapa hermética y guárdelo en el refrigerador hasta por 2 días. Opcional: para una apariencia de monstruo adicional, cubra cada bocado con globos oculares dulces.

5 Odana Court, Madison, WI 53719

608-271-9181 | 1-800-750-KIDS | Fax: 608-271-5380

www.4-C.org | info@4-C.org

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

PROGRAMA DE ALIMENTOS PARA EL CUIDADO DE NIÑOS Y ADULTOS

Memorándum



Wrap de pollo con guacamole

<https://www.cacfp.org/2021/05/18/quacamole-chicken-wrap/>

Ingredientes

1 aguacate fresco maduro, en mitades, sin hueso y pelado
1/4 taza de yogur griego natural bajo en grasa
2 tazas de pechuga de pollo cocida, cortada en cubitos
2 cebollas verdes frescas, en rodajas finas
2 tallos de apio fresco, cortado en cubitos
6 tortillas de trigo integral de 8 "
2 tazas de lechuga verde fresca, en rodajas o rallada
1/2 cucharadita de sal marina
1/4 cucharadita de pimienta negra
1/4 cucharadita de ajo en polvo



Direcciones

En un procesador de alimentos, haga puré de aguacate, yogur, sal, pimienta y ajo en polvo hasta que quede suave. En un tazón grande, agregue el puré de aguacate al pollo cortado en cubitos, las cebollas verdes en rodajas y el apio cortado en cubitos. Mezclar bien para combinar. Para armar los rollitos, coloque 1/2 taza de la mezcla de pollo en cada tortilla de trigo integral. Cubra cada uno con 1/3 de taza de lechuga. Enrolle cada tortilla como un burrito o deje un extremo abierto.

EQUIPO DEL PROGRAMA DE ALIMENTOS

Directora de Departamento de Salud y Seguridad

Brianne Heidke

Asistente Administrativa

Bette Miller

Especialista en Nutrición

Jan Howe

Robin Hunter

Wanda Rodriguez

Mary Schott