



Cultivando un Corazón Saludable



El mes de Febrero es el mes de El Corazón Americano y la oportunidad de ver más cercanamente a los sistemas en que podamos ayudar más

a los niños a cultivar un corazón saludable y así evitar enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.

Los investigadores han descubierto ciertos riesgos que juegan un rol importante en ciertas chances de desarrollar una enfermedad del corazón.

La mayoría de los factores de riesgo que afectan a los niños pueden ser controlados tempranamente en su desarrollo, bajando así el riesgo de enfermedades del corazón en la edad adulta. Otros factores de riesgo usualmente son pasados a sus herederos a través de miembros de la familia, o tal vez es el resultado de otras formas de enfermedades, sin embargo, estos factores de riesgo usualmente pueden ser controlados .

Los niños como los jóvenes pueden bajar el riesgo de tener enfermedades del corazón cambiando o controlando los factores de riesgo que pueden apuntar a una enfermedad del corazón mas adelante en la vida.

▣ Presión sanguínea alta

Menos del 3% de los niños en los Estados Unidos tiene alta presión sanguínea. Pero alta presión es una condición muy seria en la infancia, especialmente si no es detectada. Es inteligente de tomar medidas que la presión sanguínea sea tomada en cuenta a su chequeo anual.

▣ Colesterol alto

Menos del 15% de los niños tienen niveles de colesterol alto, pero, los estudios han demostrado que la placa grasosa comienza a aumentar en la niñez y que progresa lentamente hasta la edad adulta. Este proceso es

llamado arteriosclerosis. Con el tiempo conduce a enfermedades del corazón, que es la causa principal de muertes en los Estados Unidos.

En ciertos casos, el colesterol alto está asentado en algunas familias. Alrededor del 1% al 2% de los niños tienen esta condición, y deben tener controlados estos niveles antes de cumplir los 5 años.

▣ Fumar

De acuerdo a los Centros para Controlar las Enfermedades (CDC), unos 3 millones de jóvenes en la pubertad son fumadores, y unos 4,000 adolescentes comienzan a fumar cada día.

▣ Obesidad

La obesidad en los niños de los Estados Unidos ha llegado a ser un serio problema en los años recientes. De acuerdo a la Academia Americana de Psiquiatría de Niños y Adolescentes entre 16% y 33% de los niños y adolescentes son obesos. Dado que los niños obesos tienden a ser obesos cuando sean adultos , previniendo o tratando la obesidad en la infancia puede reducir el riesgo de la obesidad en la edad adulta. Por lo tanto esto puede ayudar a reducir el riesgo de las enfermedades del corazón, diabetes, y otras enfermedades relacionadas con la obesidad.

▣ Inactividad física

La inactividad física es un riesgo mayor para las enfermedades del corazón. La inactividad física también aumenta el riesgo de desarrollar otras enfermedades como el colesterol alto, alta presión, obesidad, y diabetes. Los niños activos usualmente crecen a ser adultos activos por lo que



limitando el tiempo de las pantallas (computadoras, TV y juegos de video) a menos de 2 horas diarias es extremadamente importante para la salud de nuestros niños.



Feliz
Día
Valentino



Entrenamiento Mandatorio para el 2010

Usted debería haber recibido el paquete de entrenamiento , los Derechos Civiles de CACFP y estar enterado de esas Regulaciones del CACFP a su última visita a su hogar.

Este entrenamiento solo cumple 1 hora de las requeridas 2 horas de entrenamiento requerido por cada año.

Esté seguro de leer y revisar este material, complete el interrogatorio y luego lo envía por Fax o por correo a las oficinas de ICCB. La fecha tope para enviarlo es el 31 de Enero de 2010.

Si no ha recibido este material póngase en contacto con Patti al teléfono (708-397-2295) o , si quiere, envíe un correo electrónico a (patti@illinoischildren.com)

Este interrogatorio puede servir como prueba del entrenamiento para los propósitos de DCFS. Sin embargo, si su representante requiere un certificado pongase en contacto con Patti para recibirlo por correo.

Deposito Directo

No debe tener mas preocupaciones acerca De si el correo le entregará el cheque puntualmente.



El deposito Directo esta aquí!!

Si a usted le interesa por favor llame a las oficinas de ICCB para una aplicación.

Visite nuestra página de computadora
www.illinoischildren.com :

para las últimas novedades, recetas y actividades, bajar formularios de la computadora y fechas de reembolsos.

Para ponerse en contacto con nuestra oficina
ICCB@illinoischildren.com



ICCB da la bienvenida a los proveedores que comenzaron a participar en el programa en el mes de Febrero:

| | |
|---------------------|---------------|
| Linda Allen | North Chicago |
| Cinda Bell | North Chicago |
| Mary Esquilin | Waukegan |
| Maria Glover | Dolton |
| Dorothy Herron | Chicago |
| Arletha Jefferson | Waukegan |
| Jennifer Lindquist | Byron |
| Gwendolyn McClinton | Chicago |
| Stephanie Ramsey | Chicago |
| Rena Richmond | Chicago |
| Marcine Rivera | Streamwood |
| Nealliccia Tinnie | Rockford |

Consejo a los Proveedores - Día sin Escuela

Cuando los niños no están en la escuela usted debe señalar estos días en su Pequeño Menú en el WebKid de su cuenta en Internet. Si no lo hace, el reembolso no será pagado por el almuerzo o bocadillo de AM de la mañana, por los niños que normalmente deberán estar en la escuela.. Puedes hacer un "clic" en el encuadro "No Sch" cuando marcas la asistencia o copias esto en el calendario de cada niño. Puedes llamar a la oficina si necesitas

Los Beneficios de salud de los Pomelos

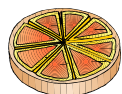
☐ Naturalmente llenos de los antioxidantes, Vitaminas C, los pomelos ayudan a incrementar el sistema de inmunidad durante estos meses de invierno cuando los resfríos y la gripe están sobresaliendo.

☐ Licopeno, un antioxidante muy fuerte en los pomelos rosados y los rojos pueden ayudar a prevenir ciertos tipos de cáncer, enfermedades del corazón y/o ataques.

☐ El jugo de los pomelos es uno de los más nutrientes y con baja caloría y un jugo de elección.

☐ Un vaso de jugo de pomelos es una dieta saludable que no contiene grasa y está libre de colesterol.

☐ Un vaso de 100% de jugo de pomelo le da a su cuerpo un servicio de fruta sin azúcar agregada.



Revise sus Errores

Desgraciadamente, cada mes, muchos proveedores pierden una cantidad de dinero del reembolso debido a errores del reclamo. A todos los proveedores se les requiere que revisen el Sumario del Reclamo y de los errores de los reclamos y que tomen las medidas necesarias en orden de evitar pérdidas futuras.

Si usted reclama a través de Internet este informe está a su alcance después que su menú es procesado. Les sugerimos que revisen alrededor del día 10 de de cada mes y contacte con nosotros inmediatamente si es que tiene alguna pregunta por hacer. Ir a claims/Review Claims. Haga un clic en el mes deseado . Un "Claims Details" Aparecerá. Mirar hacia la derecha bajo "Choose a Report" y haga clic en "Claims Summary" y Carta de Errores.

De los tres errores más comunes hechos por unos 200 proveedores cada mes, dos conciernen a la información sobre formularios de enrolamiento (CE).

Error # 110 : La ficha del niño indica que el niño no atiende normalmente ciertas comidas.

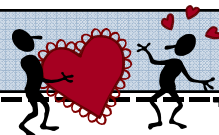
Usted ha reclamado a un niño por una comida o bocadillo que no está indicado en el formulario de enrolamiento para ciertas comidas. Usted debe imprimir un CE para el niño sobre la comida o bocadillo que debe ser agregado para su aprobación. Haga que los padres firmen la actualización del CE y luego presentar a las oficinas de CACIB

Error # 120 : La ficha del niño indica que llegó después de las comidas fueran servidas o que abandonó el lugar antes de que las comidas fueran servidas.

Con este error el CE muestra que el niño no está bajo su cuidado durante el tiempo de las comidas. Por ejemplo, el CE del niño dice que llegó a su hogar a las 8:00 am. Sin embargo, el horario de servir el desayuno es de 7:00 am a 8:00am . El niño, técnicamente, llega después de que el desayuno ha sido servido y por lo tanto no es elegible para ser reembolsado por el desayuno.

Para corregir esta error usted debe actualizar el CS que demuestra que el niño llega a tiempo para el desayuno o quizás también, su horario para las comidas o bocadillos debe ser ajustado o corregido. Llame a las oficinas si necesita ayuda.

Recetas Favoritas de los Niños



"Be My Valentine" Muffins (Panecillos)

| | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| 2 tazas de harina normal | 1 cucharada de polvo de hornear |
| 1 cucharada de azúcar granulada | 1 cucharilla de sal |
| 1huevo grande | 1 taza de leche |
| ½ taza de aceite vegetal | Mermelada de frutillas |

Mezclar la harina, polvo do hornear, azúcar y sal en un tazón. En otro tazón combine el huevo, la leche y el aceite. Agregar el líquido del huevo a los ingredientes secos y batir hasta que los ingredientes estén húmedos. Poner en moldes de muffins cubiertos con los moldes de papel, llenar solamente un tercio. Poner ½ a 1 cucharada de mermelada de frutilla en el medio, cubriendo con la mezcla hasta que este 2/3 lleno. Para crear la forma de corazón colocar ½ pulgada de papel de aluminio en cada lado del molde (un buen trabajo para los niños) Ponerlos en el horno a 375 grados F. por 15 a 20 minutos o hasta que estén dorados.

Rinden 12 muffins ½ muffin=1 grano/pan alternado para 3-5 años