

# Noticias para Familias del Cuidado Diario

Illinois Child Care Bureau

Julio de 2010



## NIÑOS MAS SALUDABLES- MENOS SAL

Hoy en día los niños están experimentando un abanico muy grande con los problemas de salud que anteriormente no se veían hasta la mayoría de edad. Estos incluyen alta presión sanguínea, diabetes tipo 2, y un nivel de colesterol muy elevado.

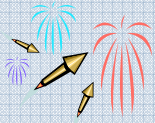
A pesar de los dichos populares, los jóvenes, niños y aún los bebés pueden tener la presión arterial muy alta. Esto no es una enfermedad de los mayores y de los ancianos. Como a los adultos, diagnosticando un tratamiento reduce o previene las consecuencias dañinas de esas enfermedades.

Las dietas con mucho sodio están relacionadas con la alta presión de la sangre y tienen un alto riesgo de sufrir enfermedades del corazón y hasta de sufrir un infarto. Reduciendo la cantidad de sodio en sus comidas ayuda a reducir la alta presión o aún prevenir su desarrollo en primer lugar.

La Asociación Americana del Corazón recomienda a los consumidores de preparar las comidas con muy poca sal – o ninguna- para así reducir las enfermedades cardiovasculares. Intente de preparar las comidas con menos de 1,500mg. de sodio diario. Para su información, una cucharita de té contiene 2,300mg. de sodio y una taza de sopa de pollo con fideos contiene, en promedio, 1,300mg.

Por lo que, no sorprende que los Americanos consumen un promedio de 3.436mg. de sodio diariamente. Muchos expertos, ahora creen, que bajando el consumo a no más de 1,500mg. de sodio diariamente puede ser un modo efectivo de prevenir o bajar la presión sanguínea. Sin embargo, la cantidad de sodio y sal que se usa en las comidas Americanas

## Independence Day!



The ICCB office will be closed on **Monday, July 5th** in observance of our nation's birthday.



hace difícil alcanzar esa meta para la mayoría de los Americanos.

La Asociación Americana del Corazón está colaborando con las agencias federales para identificar estrategias que reduzcan la cantidad de sodio en el suministro de las comidas.

La asociación está incitando a los preparadores de comidas, como así a los restaurantes, a que reduzcan la cantidad de sodio en las comidas a un 50 por ciento en un período de 10 años. En los próximos tres años la meta será de ayudar a los Americanos a que bajen el consumo de sodio vía estas tres estrategias:

- 1 – reducir la cantidad de sodio en el consumo de comidas
- 2 – facilitar más las comidas saludables (e.g. más consumo de frutas y vegetales) y...
- 3- proveer a los consumidores con la educación y las herramientas para una selección mayor de las comidas.

Como participante en el cuidado de los Niños y Adultos en el programa de las comidas usted recibe un reembolso de dinero para proveer comidas y bocadillos nutritivos a los niños bajo su cuidado. Usted tiene la responsabilidad de hacer uso del dinero y saber que les ofrece a los niños. Haciendo buen uso a lo que ofrecerá a los niños durante el curso del día es un buen recorrido en desarrollar hábitos saludables. Anímese a leer los Datos Nutritivos en las etiquetas de los productos y tome nota de los valores de sodio en sus comidas favoritas.

## ENTRENAMIENTO MANDATORIO PARA EL AÑO 2010

“Los Derechos Civiles en el CACFP” y “Conociendo las bases de los registros”

Si usted ha recibido una noticia en “rojo” por un retraso en el boletín anterior y si también ha recibido otro en el correo, **POR FAVOR NO LO IGNORE!** Usted debe completar este entrenamiento. **ES MANDATORIO!** Favor de llamar a las oficinas si necesita ayuda.

## NO ESTAR PRESENTE DURANTE UNA VISITA A SU HOGAR?

Si usted no puede estar presente durante los tiempos aprobados para las comidas y/o bocadillos o usted ya cerró por el día, debe informar a las oficinas de ICCB

Si usted reclama vía internet puede anotar los días que estará ausente



En caso de hacer viajes, todos los proveedores deben llamar o enviar un e-mail a las oficinas donde debe especificar que no estará durante el servicio de las comidas.

## TIENE USTED GANANCIAS ELEGIBLES?

Si usted tiene una aplicación en nuestras oficinas esta es válida hasta el 31 de Julio, 2010.

Las aplicaciones de los padres también son válidas a

esta fecha. Este atento para las nuevas aplicaciones que le serán enviadas en el mes de Julio.



Visite nuestra página de computadora

[www.illinoischildren.com](http://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](mailto:ICCB@illinoischildren.com)

# JULIO ES EL MES NACIONAL DE LOS ARÁNDANOS

## Welcome NEW PROVIDERS!!

ICCB le da la bienvenida a los Nuevos proveedores para participar En el programa de Julio 2010:

James Askew	Gurnee
Georgia Clark-Hill	North Chicago
Cecilia Cuevas	Beach Park
Joyce Dillon	Aurora
Keyana Ervin	Naperville
Carolyn Ewing	Rockford
Annette Hughes-Watkins	Lisle
Teresa Maki	Mundelein
Shannele McBride-Glover	Zion
Patricia Mitchell	Matteson
Julia Reese	Chicago
Ladonna Richard	Chicago
SabinaTrakov	Northbrook
Linda Turk	Elburn
Mary Young	Chicago

## VERDADES DE LOS ARÁNDANOS

30365

- ▶ Los arándanos se cultivan en 35 de los Estados (USA).
- ▶ Los Estados Unidos producen mas del 90% de todos los arándanos del mundo
- ▶ El muffin favorito es, por supuesto, los muffins de arándanos!
- ▶ En el Laboratorio de la Universidad Tufts en Boston, Massachusetts donde el Dept.de Agricultura trabaja allí, los investigadores han descubierto que los arándanos estan en posición #1 en lo relativo a la actividad de los antioxidantes.Cuando son comparados a unas 40 otras frutas y vegetales. Los antioxidantes ayudan a neutralizar los productos dañinos llamadas "free radicals" (radicales libres) que pueden conducir al cancer y otras enfermedades relacionadas con la edad.
- ▶ Los arándanos pueden reducir el crecimiento del llamado "mal"colesterol que contribuye a las enfermedades cardiovasculares y ataques del corazón, de acuerdo a los científicos de la Universidad de California (Davis). Una vez más, los antioxidantes es creido de ser un activo componente
- ▶ Loa arándanos también son bajos en sodio y contienen gran cantidad de fibra dietaria y potasium..todo esto por solamente 40 calorías por media taza de por servicio.



## Antes de Entregar los Menús de Junio

*Tome unos pocos minutos para revisar algunos pocos detalles antes de entregar sus menús de Junio, se puede ahorrar la angustia de perder algunos dólares de reembolso que bién se necesitan.*

### Revise el Enrolamiento de sus Hijos

Los niños que son estudiantes de todo el día deben tener horas de Todo el Día de cuidado indicado en el formulario de enrolamiento. Estos horarios de todo el día son anotados bajo Horario Normal. Recuerde que no le será reembolsado el almuerzo del verano si el formulario demuestra que el niño está en su cuidado antes y despues de la escuela solamente.

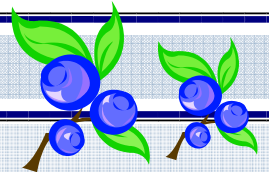
### Asegurarse que el Bocadillo de la Mañana y el Almuerzo Estén Aprobados para los Niños de edad Escolar.

Esta es una deducción costosa. Perder un mes de almuerzos para un niño de Nivel 1 les costará a ustedes , por término medio, \$46.41. Marcar estos enrolamientos para asegurarse de evitar estos errores.

### Está Indicado Que No Hay Escuela Para Sus Estudiantes De Tiempo Completo?

Marque sus calendarios de los niños de edad escolar en los Menús Pequeños (Minute Menu) . Haga un clic en Niños/ Calendario de Cuidado de los niños en la barra de arriba en la pantalla y seleccione un niño en "Select Child box" . Si la palabra "distrito escolar" (School District) aparece en cada fecha, los días feriados del horario de verano aparecen automaticamente segun sean en el distrito escolar en el cual está su hogar. Si el niño es un estudiante de tiempo completo y nada es indicado entoces le puede poner en ese momento. Poe favor llame a las oficinas si tiene mas preguntas.

## The Kids' Recipe Corner



### Crisp de Manzanas y Arándanos Azules

4 tazas de manzanas ácidas, tart	¼ cucharadita de sal
2 tazas de arándanos azules	1 huevo batido
4 cucharadas de azúcar morena	¼ taza mantequilla derretida
½ taza de harina	1 cucharada polvo de hornear
½ taza de avena (quick oats)	¼ cucharita de nuez moscada
½ taza de azúcar	½ cucharita de canela

Coloque las manzanas en un contenedor engrasado de unos 11-in x 7-in x 2 -in.. Vuelque los arándanos encima de las manzanas. Mezclar la azúcar morena y 2 cucharadas de harina, distribuyala sobre las frutas. Combine el azúcar, el polvo de hornear, la sal, canela, nuez moscada, y el sobrante de la harina. Batir el huevo con un tenedor revolver con la pasta hasta que esté firme. Vuelque sobre las frutas y salpiquelo con manteca. Cocinar en el horno a 350 grados por unos 55-60 minutos o hasta que las manzanas estén tiernas . Servirlo caliente.

Rinde: 8 servicios 1 servicio= 1 fruta/vegetal; 1 grano/pan alternado para 1-5 años = 1 fruta/ vegetal alaternado para 6-12 años PARA BOCADILLO

Adaptado de : [www.allrecipes.com](http://www.allrecipes.com)

Each month, a provider's site number is hidden in this newsletter. If it happens to be your number, contact our office to claim your fabulous prize!  
Not sure what your site number is? It's the five digit number at the top of your Claim Summary and Errors letter entitled Provider State I.D.

**Family Day Care News** is produced by Illinois Child Care Bureau: Thora Cahill, Executive Director; Patti Elste, Nutrition Director.

Illinois Child Care Bureau, 10500 W Cermak, 2nd Fl, Westchester, IL 60154, 708/397-2295, FAX 708/397-2299, [www.illinoischildren.com](http://www.illinoischildren.com)

In accordance with Federal law and United States Department of Agriculture (USDA) policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 or call 202/720-5964 (voice and TDD). USDA is an equal opportunity provider and employer.