

# Noticias para Familias del Cuidado Diario

Illinois Child Care Bureau

Agosto de 2010



## NIÑOS SALUDABLES – CON MENOS SAL

Los adultos saben muy a menudo que deberían evitar mucho de las dietas con mucha sal, y, en efecto, con las dietas con restricción de sal por problemas de salud, especialmente con la alta presión de la sangre.

Comiendo sal es a menudo un problema lesa para los niños dado que muchos padres asumen que la dieta de sus niños no contiene demasiada sal. Sin embargo, las comidas procesadas y preparadas que son populares con los padres y los niños normalmente están recargadas con sal. Por ejemplo, algunas de las meriendas preparadas por la marca Oscar Mayer pueden contener casi 1440 mg. de sal por servicio. Una hamburguesa de McDonald contiene 520 mg. de sal por ración, un cheeseburger, 750 mg. y una tarta caliente con chorizo, 930 mg.

Porque es importante el controlar el consumo de sal en los niños?

Algunos estudios han reportado que los niños con dietas de bajo contenido de sal pueden evitar la alta presión de la sangre como adultos. Y aún, caso mas importante, el consumo de sal ha sido relacionado a la obesidad de la niñez, porque los niños con una absorción de mucha sal fueron detectados bebiendo sodas con un alto contenido de azúcar, bebidas con un contenido alto de calorías que incrementa el riesgo de la obesidad.

Comidas con un Contenido Alto de Sal  
Las comidas que son habitualmente con un contenido alto de sal ( mas de 400 mg por ración) incluyen :

- × Sopas en lata
- × Salsa para espagueti
- × Salsa de quesos
- × Macarroni con queso
- × Jamón en rebanadas, bologna
- × Pizza
- × Hot dogs, tacos, comidas rápidas
- × Pretzels, Chips de patatas
- × Pickles

Esto es, solamente, una lista parcial, pero que se está haciendo popular en los círculos familiares con un contenido de sal muy alto y esto tiene una ayuda si se lee en las indicaciones de los alimentos comprados y que pueden ayudarle a diferenciar entre comidas con un contenido de sal muy elevado.

Si usted está preocupado/a acerca del contenido de sal en las comidas de sus niños, especialmente si ya está sobre peso, entonces busque aquellas comidas con un contenido bajo de sal, con menos de 140 mg de sal por servicio.

Guías de Sodio para los Niños	
1000 – 1500	2-3 años
1200 – 1900	4-8 años
1500 - 2200	9-18 años

En general, si no extra sal es agregada a las comidas que usted prepara y que su niño ocasionalmente come comidas con un contenido alto de sal, usted no debe preocuparse del consumo de sal en sus niños.

### Esté Atento

Cuando usted compra o prepara comidas lea las etiquetas. Usted puede averiguar el contenido de sal leyendo el contenido Nutritivo de las comidas. El listado le dirá la cantidad de sodio, en miligramos (mg) y el porcentaje % del valor diario. Elija las comidas que estan libres de sodio o con una cantidad muy pequeña.

En orden de usar los terminos siguientes, un producto debe contener la criteria de este listado:

Libre de sodio- menos de 5 miligramos de sodio por ración

Sodio muy bajo- 35 miligramos, ó menos, por ración

Bajo en sodio – 140 miligramos, ó menos, por ración

Sin salar, no sal agregada o sin sal – hechos sin la sal que es agregada normalmente, pero que contiene el sodio natural que las comidas deben llevar.



## INGRESOS ELEGIBLES?

*Ha usted enviado de vuelta su solicitud?*

La renovación de las solicitudes fueron enviadas el 6 de Julio, 2010 a todos los proveedores que están actualmente aprobados para reclamar en su nombre y de sus niños o los de su cuidado. Esta solicitud debe ser devuelta no mas allá del 6 de Agosto, 2010 en orden de seguir recibiendo los valores del Nivel 1 para los menús de Agosto.

Por favor, contacte a Kim, en las oficinas del ICCB si es que tiene otras preguntas.

## ENTRENAMIENTO MANDATORIO DEL 2010

“Los Derechos Civiles en el CACFP” Y “Conozca las bases de los Registros”

Si usted ha recibido la noticia “en rojo” de su retraso ya vencido en los ejemplares de nuestras cartas mensuales y si usted ya ha recibido otra mas este mes con este envío, usted es uno de los sesenta proveedores que debe entregar el cuestionario completo.

**POR FAVOR HÁGALO YA MISMO!  
COMPLETAR ESTE MATERIAL ES OBLIGATORIO!**

## NUEVOS NIÑOS EN SU CUIDADO?

Si usted está enrolando nuevos niños en Agosto mire hacia adelante en el año escolar. Esté seguro de incluir la información a la escuela aunque el niño no pueda comenzar las clases hacia el final de Agosto o Septiembre. Esos enrolamientos estarán en efecto hacia el final de Septiembre 2010. Tomando con sabiduría estos detalles AHORA les ahorrará tiempo y posible deducciones mas adelante.

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)

# ESTÉ PREPARADO PARA EL JARDIN DE INFANTES EN ELMES DE AGOSTO

## Bienvenida a los Nuevos Proveedores !

ICCB da la bienvenida a los proveedores que comenzaron a participar en el programa en el mes de Junio, 2010:

AmberAlbright	Winslow
Evelia Armas	Round Lake Beach
Frances Bullock	Freeport
Senell Colbert	Chicago
Felicia Mason-Hampton	Calumet City
Christiano Olubode	Chicago
Dashawna Phifer	Waukegan
Shaunna Vecchione	Rockford
MeganYoung	Geneva

## Días de Jardín de la Infancia

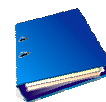
Usted puede tener un niño que irá al jardín de infantes en el otoño. Los maestros esperan que los nuevos alumnos hayan conseguido las siguientes metas. Lea las siguientes listas para ver y medir y comprobar si están preparados para el kindergarten. Puede el o ella....



- ✗ Escuchar sin interrupción a lo que se le transmite vocalmente
- ✗ Saber cortar con una tijera
- ✗ Delinear formas básicas
- ✗ Comenzar a intercambiar con otras personas
- ✗ Estar concentrado/a para seguir las reglas
- ✗ Ser capaz de reconocer las autoridades
- ✗ Tener habilidad de hacer sus necesidades en el baño
- ✗ Saber abotonar su camisa, pantalones, abrigos, abrir o cerrar las cremalleras
- ✗ Estar separado de sus padres sin estar asustado/a ó preocupado/a
- ✗ Poder hablar completando una frase de cinco ó seis palabras
- ✗ Mirar fotografías y luego comentar lo que vio
- ✗ Identificar palabras que riman
- ✗ Identificar la mayoría de las letras del alfabeto
- ✗ Reconocer algunas palabras de llamados de atención como "pare"
- ✗ Clasificar objetos similares como: color, medida, y forma
- ✗ Saber reconocer grupos de uno, dos, tres, cuatro, cinco, objetos
- ✗ Contar hasta diez
- ✗ Hacer rebotar una pelota

## Guías y Pautas

Todos los proveedores deberán tener su Guía de Proveedor del ICCB accesible para mostrar a su Consejero de Programas ó a un monitor del Consejo de Estado de Educación de Illinois en una visita a su hogar. Estas guías contienen el programa de comidas, información sobre la nutrición y documentos importantes listados abajo:



- La hoja de información de su lugar  
Este formulario fué originalmente terminado en su visita introductoria y contiene toda la información necesaria sobre su enrolamiento al programa de comidas. Los enrolados recientemente también tendrán una forma generada por la computadora de las publicaciones del Consejo de Estado de Educación del Estado de Illinois.
- Acuerdo Permanente Entre el Patrocinador y el Proveedor  
Estos formularios contienen un listado comprensivo de lo que usted debe hacer para permanecer en acuerdo con el programa de comidas. También contiene una lista de sus deberes y responsabilidades a la organización patrocinadora de ICCB. Este documento fué firmado por usted durante su visita introductoria. Si usted a estado en el programa desde hace mucho tiempo ha sido revisado cronologicamente a intervalos.
- Formularios de Matricula de los Niños  
Por favor, mantenga estos en su Guia de Proveedores y no en los archivos individuales de los niños. Su Consejero de Programas y el monitor del ISBE son las únicas personas que necesitarán verlos. Todos los niños en su cuidado deben tener el formulario al corriente.
- Copias de las tres últimas visitas
- Si tiene Ingresos Elegibles y reclama a sus propios niños debe tener una copia de haber sido aprobado por las oficinas del ICCB.

## Recetas Favoritas de los Niños



### Ensalada de Ajes Verdes y Tomates

Un uso saludable y delicioso para esos tomates y ajies (chiles) frescos para el verano! Usted puede ser creativo y agregar otros vegetales si lo desea.

- 3 tomates medianos sin semillas y cortados en dedales
- 1 aji verde mediano, cortado en dedales
- 1 lonja de apio cortada muy finita
- 1/2 taza de cebolla roja cortada
- 2 cucharadas de vinagre de cidra
- 1 cucharada de azúcar
- 1/2 cucharilla de sal
- 1/8 cucharilla de pimienta

En un bol grande combine los tomates, los ajies verdes, el apio y la cebolla. En un bol pequeño combine el vinagre, el azúcar, la sal y pimienta. Vertir sobre los vegetales. Tapar y refrigerar por lo menos 2 horas, mezclando varias veces. Servir con una cuchara con ranuras.

Rinde: 13 - 1/3 servicio = 1 fruta/vegetales alternado para 1-12 años como bocadillo/cena Adaptado de : [www.allrecipes.com](http://www.allrecipes.com)