

Noticias para Familias del Cuidado Diario

Illinois Child Care Bureau

Septiembre de 2010



NIÑOS SALUDABLES – CON MENOS SAL



EDUCIENDO EL CONSUMO DE SAL DE LOS NIÑOS PUEDE COMBATIR LA OBESIDAD

Los niños que consumen menos sal tienden a beber menos soda que están recargadas de azúcar y por lo tanto pueden reducir significativamente el riesgo de la obesidad, elevando la presión arterial en la edad adulta y/o un ataque de apoplejía, así reportaron los investigadores en sus escritos y en el sitio sobre la Hipertensión : El Journal de la Sociedad Americana del Corazón., Junio de 2008.

Las sodas endulzadas con azúcares son una fuente significativa de la absorción de calorías en los niños y ha sido probado que el consumo de sodas azucaradas están relacionadas con la obesidad de los niños jóvenes.

Los investigadores también han encontrado que las dietas con un contenido menor de sal han bebido menos sodas endulzadas. Si los niños entre 4 y 18 años eliminan el consumo de 3 gramos por día pueden eliminar el consumo de aproximadamente dos sodas endulzadas por semana.

“No solamente reduciendo las bebidas bajarán la presión arterial en los niños, pero que significativamente puede jugar un papel importante al ayudar a la reducción de la obesidad”, así lo declaró el Dr. Feng J. He, co-investigador y autor del estudio.

“Ambas, la alta presión y la obesidad incrementan el riesgo de tener apoplejías y ataques al corazón”, así lo explicó el Dr.He. El dijo “Es por lo tanto importante que los niños consuman una dieta baja en sal para así reducir el riesgo de sufrir un ataque al corazón cuando sean mayores. Todos los doctores deberían dar consejos apropiados en como reducir el consumo de sal en sus dietas”.

El Dr. He recomienda a que los padres lean muy bien las etiquetas. Eligiendo productos comestibles que tengan un nivel de sal reducido y no agregar sal a las comidas mientras son preparadas

y/o en la mesa durante su consumo.

Ella también sugiere en desafiar a la industria en reducir, en forma gradual y sostenida, la adición de sal en las comidas preparadas.

En la mayoría de los países desarrollados el 80 por ciento de sal consumida ha sido agregada a las comidas por la industria de las comidas. Reduciendo la sal no necesariamente impactará en el sabor de las comidas, según ella.

“Pequeñas reducciones en el contenido de la sal de entre un 10 por ciento a un 20 por ciento no puede ser detectado por los receptores humanos y no causan ningún problema tecnológico sobre la seguridad” Así lo ha dicho el Dr.He.

En un editorial relacionado con la Hipertensión , El Dr. Myron H. Weinberger de el Centro Médico de la Universidad de Indianapolis, escribió que la reducción de la sal en las bebidas dulces (sodas) consumidas por los niños, juntamente con un incremento en la actividad física “ puede llegar muy lejos en la reducción del presente azote de enfermedades cardiovasculares en nuestra sociedad industrializada.



Eligibilidad de Beneficios Las solicitudes ya están vencidas

Si usted es requerido a completar la solicitud sobre los beneficios de elegibilidad para cualificar en la tarifas del Nivel 1 ó reclamar sobre los niños recidenciales , ya fueron vencidos el 6 de Agosto, 2010. Si usted no presenta esta solicitud no recibirá la proporción que le corresponda en el Nivel 1 en los menús de Agosto. Por favor, llamar inmediatamente a nuestras oficinas si usted necesita ayuda.

Recordando: Solamente la solicitud original puede ser aceptada y enviada por CORREO . Copias enviadas por Fax no serán procesadas.



LAS OFICINAS DE ICCB ESTARÁN CERRADAS EN EL DÍA DEL TRABAJO

LUNES, 6 DE SEPTIEMBRE DE 2010

Nuevas Tarifas de Reembolso de CACFP



1 de Julio, 2010 – Junio 30 de, 2011

	Nivel 1	Nivel II
Desayuno	\$1.19	\$0.44
Almuerzo/Cena	\$2.22	\$1.34
Bocadillo	\$0.66	\$0.18

REVISIÓN DEL DEPT. DE EDUCACIÓN DEL ESTADO DE ILLINOIS

Los monitores del Depto. De Educación del Estado de Educación conducirán visitas rutinarias a los hogares de los proveedores del cuidado diario de los niños que participan en el CACFP , especialmente en estas fechas anuales.

Si usted es seleccionado para estas visitas ,es extremadamente importante, que usted permita la entrada del monitor a su hogar para conducir la visita. Si usted niega estas visitas los reembolsos le serán denegados desde la fecha de la visita hasta primeros de mes. Los monitores deberán presentar identificación . Usted puede, si así lo requiere, contactar a nuestras oficinas para una verificación de la visita.

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

Septiembre es el Mes de la Seguridad de los Niños

Bienvenida a los Nuevos Proveedores !

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

Maria Del Garcia	Waukegan
Kimberly Harris	University Park
Cynthia Helm	Rockford
Lori Flemming	Rockford
Laverne Howlett	Chicago
Diane Johnson	South Holland
Carolina Rodriguez	Rockford
Deatrice Ross	Aurora

Seguridad Para los Bebés



Septiembre es el Mes de la seguridad de los Bebés patrocinado por la Asociación de los Fabricantes de Productos Juveniles y es momento

oportuno de mirar alrededor y revisar sus planes de seguridad de los niños bajo su cuidado. Adherirse a las regulaciones debe asegurar unos niveles altos de los dictados por las regulaciones de DCFS para asegurar que usted cumple con las guías directivas.

Por supuesto, accidentes ocurren, y que los niños y bebés son mas susceptibles debido a que son mas inquisitivos por naturaleza y una nueva libertad especialmente cuando comienzan a caminar.

Siempre este vigilante por nuevos riesgos. Los niños se desarrollan tan rápidamente que siempre encuentran nuevos metodos para herirse ellos mismos, semana a semana.

La siguiente lista es solamente el comienzo:

- Identifique los muebles que un niño curioso pueda subirse. Miles de niños se lastiman cada año subiendo o jugando con los muebles.
- Mantenga las cunas, camas y sillas lejos de las ventanas y cortinas.
- Nunca deje que un niño se suba en una silla alta sin cuidarlo.
- Arrodillese en los pisos de su casa y revise con sus manos y rodillas para ver si tiene riesgos potenciales que pueda haber olvidado o descuidado.
- Nunca deje a animales e infantes solos y sin supervisar

Los siguientes sitios de Internet contiene excelentes listas de seguridad para su revisión.

<http://www.tempe.gov/fire/>

[CommunityEducation/September.htm](http://www.tempe.gov/fire/CommunityEducation/September.htm)

RENOVACIÓN DE MATRICULAS DE LOS NIÑOS

Ahora es el tiempo del año en renovar TODAS matrículas para el nuevo año fiscal. Usted debe recibir las instrucciones detalladas concerniente a este proceso para el 31 de Agosto, 2010. Si para ese entonces usted no ha recibido esa información, por favor contactese con las oficinas del ICCB.

- Lea las instrucciones de re-enrolamiento con mucho cuidado. Siguiendo estas guías directivas le ayudará a no perder dólares de reembolso.
- TOODOS LOS NIÑOS** deben ser re-enrolados aún si son nuevos en su cuidado diario y ya fueron enrolados en Agosto o si comienzan en Septiembre. Para comenzar confeccione dos formularios de enrolamiento. Entregue uno para que cubra el mes de Agosto y otro para Septiembre 2010. Ponga al día el otro de acuerdo a las instrucciones recibidas cambiando la fecha al 1 de Octubre 2010. También ayudará que escriba FY2011 en el encabezamiento. Este formulario será efectivo a partir del 1 de Octubre 2010 hasta el 30 de septiembre de 2011.
- Todo niño cuya matrícula no ha sido renovada será automáticamente retirado por la computadora a principios de Noviembre y los reembolsos de Octubre no podran ser pagados. Esto ocurrirá aún despues que haya reclamado el mes completo de Octubre.

POR FAVOR, LLAMAR SI USTED TIENE ALGUNA DUDA SOBRE ESTE PROCESO

Recetas Favoritas de los Niños



UNA SIMPLE TARTA DE MANZANA

Esta tarta es tan simple. Los niños la adoran y desaparece inmediatamente. Una receta perfecta para el tiempo de la recolección de las manzanas!

- 8 tazas de manzanas peladas y cortadas finito – aproximadamente 4 grandes u 8 pequeñas
- 1 ¼ taza de azucar granulada – dividida
- 2/3 taza de manteca, hablandada
- 2 cucharillas pequeñas de polvo de hornear
- 2 huevos
- 2 tazas de harina
- ¼ cucharilla de canela
- ¼ cucharilla de nuez moscada

Pre calentar el horno a 375 F grados. Distribuya las manzanas en un contenedor de hornear de unos 9x13 pulgadas. Combine la manteca con el azúcar hasta que esté esponjosa Agregue el huevo y mezclelo bien. Agregue la harina y el polvo de hornear y mezcle bien hasta que consiga una masa suave. Combine ¼ de el azucar que sobra con la canela y la nuez moscada. Salpique 2 cucharadas sobre las manzanas en la fuente. Vierta cucharadas de la masa sobre las manzanas y estender hasta que las manzanas queden cubiertas. Salpique lo que sobra de la canela-nuez moscada sobre la pasta. Hornear por unos 30 minutos o hasta que esté dorada e hinchada.

Rinde : 20 servicios 1 servicio= 1pan/grano, 1 fruta/veg. Alternado - para el snack de los niños

Fuente : www.disneyfamili.com