

# NOTICIAS PARA FAMILIAS DEL CUIDADO DIARIO

Illinois Child Care  
Bureau



Mayo de 2011

## Vienen los Cambios –

*Usos Limitados de Grasas Saturadas y Grasas Transitorias (Trans Fat)*

**Las Grasas Saturadas** se encuentran en productos animales tales como , carne vacuna, grasa vacuna, carne de terneras, de corderos, de cerdos, manteca de cerdo, grasa de gallinas, leche entera, productos de leche, huevos, helados, crema de leche y mantecas.

**Grasas Transitorias**, también llamadas *ácidos grasos*, aceites vegetales parcialmente hidrogenados, están presentes en comidas preparadas comercialmente. Patatas fritas, pollos fritos, buñuelos, preparados como : crackers, galletas, arrollados dulces, tartas, trocitos fritos (chips), bocadillos, rositas de mani microwaved, margarina en barras.

Comparando estas dos clases de grasas, las grasas transitorias son las peores por el impacto doble en el nivel de colesterol. No como las grasas saturadas que tienden a levantar el “colesterol malo” como lo es el LDL, transitorias - ambas levantan el colesterol (malo) LDL y disminuye el colesterol “bueno” (HDL)

LDL , ó colesterol “ malo” transporta el colesterol a través de su cuerpo. Cuando elevado , se solidifica en las paredes de sus venas y arterias, haciéndolas duras y estrechándolas.

El HDL o colesterol “bueno” recoge el exceso de colesterol y lo transporta al hígado.

Un nivel alto de colesterol LDL en combinación con un nivel bajo de colesterol HDL incrementa el riesgo de enfermedades del corazón, el principal enemigo mortal de las mujeres y hombres en los Estados Unidos. Las grasas transitorias también han demostrado tener efectos negativos:

**Incrementa las triglicéridos.** Las triglicéridos son un tipo de grasa en su sangre. Un nivel alto de triglicéridos puede contribuir a un endurecimiento de las paredes de sus arterias – que incrementa el riesgo de ataque al corazón, diabetes, y otras enfermedades del corazón

**Causa mas inflamación.** Las grasas transitorias puede acelerar la inflamación. Las investigaciones corrientes se apoya en el pensamiento que la inflamación juega un papel importante en la formación de pasajes bloqueados con grasa en los vasos del corazón, ayudando así a la inflamación.

Las buenas noticias son que las grasas transitorias están apareciendo menos en las comidas, especialmente comidas en los estantes de las comidas y productos de los supermercados. Esto puede ser

debido en parte al factor que los que producen las comidas ahora deben poner la cantidad de grasas transitorias en sus productos. Usted debe estar ahora en el conocimiento de saber si ese producto contiene menos de 5 miligramos de grasas transitorias el fabricante no necesita ponerlo en la lista de ingredientes, Así que en la lista, al lado de grasas transitorias, estará un “0”. Se le aconseja que usted se fije bien en todos los ingredientes en la lista de mas abajo en la etiqueta por las palabras “parcialmente hidrogenada aceite vegetal”. También, tiene que estar al tanto que muchos restaurantes continúan usando grasas transitorias. Una porción grande de papas fritas en algunos restaurantes pueden tener 5 gramos ó mas de grasas transitorias.

## Cuántas grasas transitorias se pueden consumir para que sea saludable?

Esta respuesta no es conocida. La AHA recomienda no mas de 1 % del ingerimiento de calorías diarias sean grasas transitorias. Si usted consume 2,000 calorías diarias el consumo de grasas transitorias será de 2 gramos de grasas ó menos.

Comience ya a leer las Tarjetas de Nutrición y fíjese en las grasas transitorias en las comidas que usted sirve a los niños y a su familia. Seguro que le hará abrir los ojos!

## ENTRENAMIENTO PARA EL PROGRAMA DE COMIDAS

Dos horas de entrenamiento **facilitado por ICCB** debe completarse cada año. La mayoría de ustedes ya a completado la primera hora – la de **Los Derechos Civiles y Las Guías y Pasos Para tener éxito en el CACFP**. La segunda hora es de su elección. Usted puede participar en una reunión de trabajo en el ICCB, completar las preguntas que encontrará en estas Cartas de Información (*como las que encontrará en este número*) acceso a un paquete de entrenamiento de ICCB en internet o llamando a las oficinas, o completar un entrenamiento que le será entregado en una de las visitas tales como ELIJA GRANOS ENTEROS CADA DIA. Una vez mas, usted elige!

Muchos de ustedes ya entregaron este cuestionario y han cumplido con los requerimientos del año. **Felicitaciones!**

**Si usted todavía no lo ha hecho , considere este importante recuerdo y haga de su meta de completar y entregar este entrenamiento esta semana.**

## Las Oficinas del ICCB Cerrarán



Las Oficinas cerrarán el **Lunes, 30 de Mayo, 2011** en observación del Memorial Day Holiday.

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)

# Mayo 8-14 ES LA SEMANA DE CONCIENCIA DE LAS ALERGIAS A LAS COMIDAS

## Alergia a las Comidas

Si usted no ha tenido experiencia con las alergias de comidas, reserve un tiempo para relacionarse en la **Semana de la Conciencia de las Alergias a las Comidas**, y edúquese en este capítulo.

La incidencia de la alergia a las comidas en niños jóvenes con un promedio de uno en 17 para los niños menores de 3 años siendo afectados. Y también están aumentando.

Por ejemplo, la alergia a los cacahuetses se ha doblado en los niños en un período de cinco años de 1997 – 2002.

Visite el FAAN (Food Allergy and Anaphylaxis) en internet [www.foodallergy.org](http://www.foodallergy.org) para más información o revise el paquete de entrenamiento de ICCB, **Food Allergies-lo que Usted debe Saber**. Está a su disponibilidad en nuestro sitio de internet o requiéralo en nuestras oficinas.

## CONSEJO DEL MES A LOS PROVEEDORES!

*Usted tiene nuevos mensajes!*



¡Usted tiene nuevos mensajes!

Apretar aquí para verlos ahora



Apretar aquí para leer sus mensajes.

Haga clic para ver sus mensajes ahora o si prefiere haga click aquí para ver sus mensajes.

Estos mensajes contienen información importante y les recuerdan lo que les puede afectar en sus reembolsos. Asegurarse de leer estos mensajes y llamar a la oficina ICCB si tiene más preguntas.



# WELCOME



ICCB les da la bienvenida a los nuevos proveedores que comenzaron a participar en el programa en el mes de Mayo 2011:

Sylvia Blackshear	Waukegan
Antonette Edwards	Evanston
Vivian Freeman	Chicago
Doris Herrera	Waukegan
Juanita Johnson	Chicago
Edna Moore-Washington	Loves Park
Nycole Mulder	German Valley
Lisa Phillips-Davis	Chicago
Jan Taylor	Kankakee

## Diga Queso.....

La mayoría de los niños les gusta el queso solo o con sus vegetales. Pero no todos los ingredientes que digan queso son auténticos en el programa de comidas,

**ES VERDADERO Y AUTÉNTICO: Quesos naturales y procesados son:** American cheese, Cheddar, colby, Monterrey Jack, Mozzarella o queso Muenster.



## NO ES VERDADERO:

**Queso procesado y queso cottage y queso ricotta** tienen el doble del componente que se requiere en los ingredientes. Una onza de queso es igual a ½ onza de carne.

## Extremadamente Importante

La mayoría de los quesos que son envueltos en laminas y categorizados como **PASTEURIZED PROCESSED CHEESE PRODUCT** no son creíbles en los programas de comidas. Estos incluyen a los simples de **Kraft y Velveeta**.

Estos productos han sido formulados para encajar en las formulas que los identificaba como **Quesos de Comidas, que es creible**.

**Lean el envoltorio de todos los quesos!** Los quesos que describen en sus etiquetas como **CHEESE PRODUCT** no se ajustan a los requerimientos!

## Recetas Favoritas de los Niños



### Salsa de Queso Cremosa

*Deliciosa para servir en pastas o vegetales!*

- |                        |   |
|------------------------|---|
| 1 cucharada de manteca | 1 taza de queso "sharp Cheddar" rallado   |
| 4 cucharadas de harina | 1/8 cucharilla de pimienta en grano       |
| 2 tazas de leche       | 1/4 cucharilla de nuez moscada (opcional) |

Derrita la manteca a medio calor y combine la harina con la manteca. Cocine por dos minutos, revolviendo para evitar que se queme. Re mover del fuego y gradualmente agregue la leche hasta que esté bien mezclado. Cocine con fuego bajo, constantemente, hasta que solidifique y esté suave. Cocine por otros 5 minutos, revolviendo constantemente para evitar que se queme. Agregar el queso y las especias. Revuelva hasta que esté suave y bien mezclado. Servir sobre vegetales y/o pastas. Para la receta de pastas, reserve una taza de agua de la pasta bien caliente para estirar la salsa de queso si fuere necesario.

Rinde: 3 tazas ¾ c = 1 carne/carne alternado para niños de 3-5 años

*Una porción es requerida para poder creerlo y esto puede no ser práctico. Una alternativa sería carne/carne alternada y debe ser servida junto a esto.*

De : <http://www.acdkids.org>