

**¡En Hunger Task Force no solo alimentamos a las personas de nuestra comunidad, sino que también les ayudamos a mantenerse saludables!**

Hunger Task Force ofrece un Programa de Educación Nutricional robusto y está comprometido a brindar las maneras para mantener un estilo de vida saludable.

**¡Trabajamos para compartir recursos que promuevan una alimentación saludable, habilidades culinarias, consejos para comprar dentro de un presupuesto y formas para acomodar la actividad física en su día!**

**HUNGER  
TASK FORCE**  
FREE & LOCAL



# EDUCACIÓN NUTRICIONAL CUATRO VECES AL AÑO

Una publicación de temporada de  
**HUNGER TASK FORCE**

**VERANO de 2022**



## COMPROMETIDOS CON LOS ALIMENTOS CULTURALMENTE APROPIADOS

En Hunger Task Force, creemos que toda persona tiene derecho a una alimentación sana y obtenida con dignidad. Nos comprometemos a facilitar no solo alimentos saludables, sino también culturalmente apropiados. A través de nuestra red de socios en la comunidad, trabajamos para garantizar que podamos atender las necesidades de todas las personas que necesiten alimentos de emergencia, con alimentos conocidos y pertinentes. Cuando las familias comenzaron a restablecerse en el condado de Milwaukee desde Afganistán, Hunger Task Force trabajó con agencias locales para identificar alimentos básicos que serían importantes que reciban las familias. Se crearon cajas de alimentos de emergencia y se llenaron con alimentos como arroz, lentejas, frutos secos y carnes Halal. Penzeys y Rishi Tea ofrecieron su apoyo donando especias y tés para añadir a las cajas. Las cajas Halal están disponibles para las familias de todo Milwaukee a través de la red de despensas de alimentos.

Recientemente, Hunger Task Force comenzó a utilizar los fondos disponibles a través de la Ley del Plan de Rescate Estadounidense para crear una nueva caja de alimentos que apoye a los agricultores y productores de alimentos de Wisconsin. La caja Badger está repleta de frutas y verduras, productos lácteos, carnes y cereales, todo procedente de Wisconsin. El programa de la caja Badger colabora con la Federación de Lucha contra el Hambre (Hunger Relief Federation) —una red de organismos de lucha contra el hambre en todo el estado— para asegurar que las familias de las zonas remotas y las naciones tribales también tengan acceso a alimentos saludables y culturalmente adecuados.

**MEET UP AND  
EAT UP!**



## MEET UP AND EAT UP CON COMIDAS GRATUITAS TODO EL VERANO

Nos complace anunciar el regreso de las comidas de verano gratuitas y saludables para los niños y adolescentes menores de 18 años de nuestra comunidad este año, durante todo el verano. Los niños y adolescentes pueden "reunirse" en el lugar para divertirse y realizar actividades de verano y "comer" comidas gratuitas y saludables en su comunidad local. Para asegurar que los niños consuman comidas nutritivas y un lugar para aprender y jugar, los centros de comidas Meet Up And Eat Up de todo Milwaukee ofrecen programas estructurados, educativos y recreativos. Muchos sitios de comida incluyen actividades divertidas para niños y toda la familia. Todas las comidas que se sirven son saludables y cumplen con la recomendación del USDA. Para encontrar el sitio de comidas de verano más cercano, las familias pueden **enviar un mensaje de texto con las palabras "FOOD" o "COMIDA" al 304-6304** o visitar nuestro mapa interactivo en **[www.HungerTaskForce.org/summermeals](http://www.HungerTaskForce.org/summermeals)**.

**HUNGER TASK FORCE ES EL ÚNICO BANCO DE ALIMENTOS LOCAL Y GRATIS DE MILWAUKEE.**

## Nutrition Facts

8 servings per container  
Serving size 2/3 cup (55g)

Amount per serving  
**Calories 230**

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

# CONSEJO DE NUTRICIÓN

## LECTURA DE LAS ETIQUETAS: Azúcares

Un exceso de azúcar puede ser dañino para algunas personas, pero la información sobre los tipos de azúcar puede ser confusa. Algunos azúcares se producen de forma natural y otros se agregan a los productos que compramos. Saber detectar la diferencia en la etiqueta de información nutricional puede ayudarle a tomar decisiones más saludables.

Los **azúcares totales** incluyen los azúcares presentes de forma natural en muchos alimentos y bebidas nutritivos, como el azúcar de la leche y las frutas. Esto incluye también los azúcares agregados que puedan estar presentes en el producto.

Los **azúcares agregados** se refieren a los azúcares que se agregan durante el procesamiento de los alimentos, los alimentos envasados como endulzantes (como el azúcar de mesa), los azúcares de los jarabes y la miel, y los azúcares de los jugos concentrados de frutas o verduras.

Las Recomendaciones Alimentarias para Estadounidenses recomiendan limitar las calorías de la azúcar agregada a menos del 10 por ciento de las calorías totales por día. Por ejemplo, para una dieta de 2000 calorías diarias, serían 200 calorías o 50 gramos de azúcares agregados por día. La mayor parte de azúcares agregados son las bebidas azucaradas, los productos de panadería, los postres y los dulces.

Para obtener más información, visite [www.fda.gov/NewNutritionFactsLabel](http://www.fda.gov/NewNutritionFactsLabel)

¿Por qué el corgi duerme con un terrón de azúcar bajo la almohada?



¡Quiere tener dulces sueños!

## RETO DE PARTICIPACIÓN EN EL PARQUE EN VERANO

**Salga al aire libre y explore los parques del condado de Milwaukee.** Los parques del condado de Milwaukee ofrecen un ambiente seguro para jugar, hacer ejercicio y socializar. Los parques de juegos ofrecen un espacio divertido para hacer ejercicio e incluso pueden ofrecer comidas gratuitas para los niños. Las cervecerías al aire libre ofrecen espacio para socializar al aire libre a los adultos. Los parques ofrecen un amplio espacio para pasear, trotar y andar en bicicleta, y la mayoría de los parques tienen equipo de ejercicio al aire libre.

Utilice la siguiente lista para aprovechar al máximo el verano y disfrutar de las actividades disponibles en todo Milwaukee en los parques del condado:

- Visite un sitio de Comidas de verano y reciba almuerzo o cena GRATIS para cualquier persona menor de 18 años. Quédense un rato y disfrute de las actividades que se ofrecen en el parque.

Envíe el mensaje COMIDA al 304-304 y recibirá un mensaje con la dirección de los sitios más cercanos a usted.

- Visite uno de los tres Centros de Ecología Urbana y conozca sobre sus campamentos y excursiones de verano [www.urbanecologycenter.org](http://www.urbanecologycenter.org)

- Busque un parque con estaciones de ejercicio al aire libre y realice sus 30-60 minutos de actividad física del día.

- Visite una cervecería al aire libre y disfrute de bebidas, buena comida y música. Las cervecerías al aire libre también ofrecen excelentes opciones de bebidas sin alcohol.

- Disfrute un paseo de 15 minutos alrededor de la laguna o estanque más cercano.

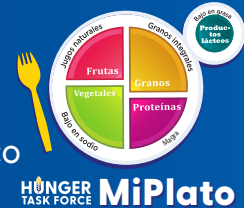
- Dese un chapuzón en un salpicadero o en una piscina.





# MINUTO DE MIPLATO

El modelo de **Hunger Task Force** MiPlato incluye alimentos recomendados de los cinco grupos de alimentos: **proteínas**, **frutas**, **verduras**, **granos integrales** y **lácteos**.



## DEL JARDÍN AL PLATO

Las verduras son uno de los cinco grupos de alimentos de MiPlato. Los productos de temporada facilitan que la mitad del plato sea de frutas y verduras en cada comida. Entre la tienda de comestibles y los mercados agrícolas locales, muchos tipos de productos agrícolas cuestan menos y son fáciles de encontrar en verano y otoño.

**La calabaza de verano es una gran opción de verdura en los meses de verano.** Las variedades de calabaza, como el calabacín, la calabaza amarilla y la calabaza patty pan, son bajas en calorías y tienen un alto contenido en vitamina C (para mantener fuerte el sistema inmunitario), vitamina A (para la salud de los ojos y la vista) y fibra (que ayuda a tener un sistema digestivo sano). La calabaza de verano es sabrosa tanto cruda como cocida, así que hay muchas opciones. No es necesario pelarlas, ya que la piel contiene gran parte de los nutrientes; basta con enjuagarlas bien bajo agua fría antes de prepararlas.

Para disfrutarlas crudas, córtalas en tiras para un aperitivo o córtalas en dados para esparcirlas en una ensalada. Añada trozos a la sopa o a la pasta, o saltéelos con otras verduras para obtener una guarnición rica en nutrientes. Incluso se puede cortar en tiras finas (o utilizar un rallador) para un gran sustituto de la pasta. Y, por supuesto, el pan de calabacita es siempre una gran delicia recién horneada. Para obtener más información sobre cómo utilizar y almacenar diferentes frutas y verduras, visite

[www.fruitsandveggies.org](http://www.fruitsandveggies.org). ¿Busca un mercado agrícola local? Visite [www.farmfreshatlas.com](http://www.farmfreshatlas.com).

### MERIENDA RÁPIDA Y FÁCIL PAN DE CALABACITA



#### INGREDIENTES

- 3/4 de taza de harina
- 3/4 de taza de harina de trigo integral
- 1/2 cucharada de polvo para hornear
- 1/2 cucharada de canela (aparte 1/2 cucharada más)
- 1/4 cucharada de sal
- 1 huevo, ligeramente batido
- 1/2 taza de azúcar
- 1 taza de calabacita rallada
- 1/3 de taza de aceite de canola o de oliva
- 1/2 taza de agua
- 1/2 cucharada de extracto de vainilla
- 1/2 taza de nueces o nueces pecanas picadas
- 1/3 de taza de pasas o chips de chocolate

¡Escanee el código QR para obtener la receta digital y un video paso a paso!



#### PREPARACIÓN

- Precaliente el horno a 350 °F. Engrase y enharine un molde para pan o para panecillos y resérvelo.
- En un tazón grande, mezcla la harina, la levadura en polvo, 1/2 cucharada de canela y sal. Haga un pozo en el centro de la mezcla de harina; reservar.
- En un tazón mediano, combine los huevos, el azúcar, la calabacita rallada, el aceite, el agua y la vainilla. Agregue la mezcla de calabacita a la mezcla de harina. Si lo desea, agregue nueces, pasas o chips de chocolate. Coloque la masa en los moldes con una cuchara. Espolvoree la 1/2 cucharadita de canela restante sobre el pan.
- Hornear 50 minutos o hasta que el palillo de madera insertado en el centro salga limpio. Enfríe en los moldes por 10 minutos. Saque el pan del molde y déjelo enfriar completamente en una rejilla de alambre. Rebane y disfrute.



01.

## 01. Talleres para personas de la tercera edad

Nuestro programa SNAP-Ed ofrece talleres de educación nutricional a los miembros de la comunidad que reúnan los requisitos necesarios, incluyendo a las personas de la tercera edad que reciban las cajas Stockbox. El personal de Hunger Task Force visita a los participantes de la comunidad para presentar temas que incluyen MiPlato, lectura de etiquetas, compras con un presupuesto y más. Envíenos un correo electrónico para organizar una serie de talleres para su grupo: [nutrition@hungertaskforce.org](mailto:nutrition@hungertaskforce.org).



02.

## 02. Excursiones escolares

La pasada primavera, Hunger Task Force organizó otra ronda del programa “Del jardín al plato” en La Granja. Los estudiantes participantes recibieron lecciones de nutrición en el aula y realizaron excursiones a la granja, donde pudieron plantar y cosechar sus propios productos. Este verano, esos mismos estudiantes volverán a la Granja de Hunger Task Force para aprender habilidades adicionales de nutrición y preparación de alimentos.

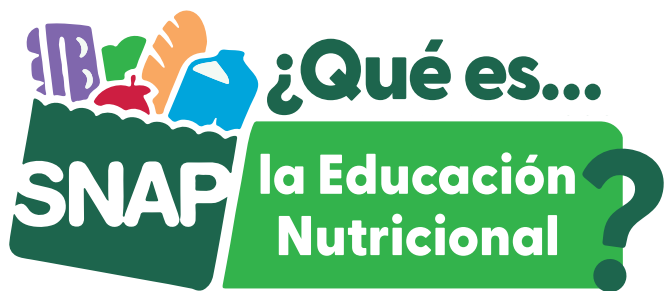


03.

## 03. Pasante dietista

Los estudiantes pasantes son una parte importante de nuestra programación de SNAP-Ed.

Jayden, una pasante dietista de la Universidad Mount Mary, pasó cinco semanas en Hunger Task Force ayudando a impartir educación nutricional a estudiantes, adultos y personas de la tercera edad. Le deseamos suerte para que se gradúe y se convierta oficialmente en Nutricionista dietista titulada.



El programa SNAP-Ed, financiado con fondos federales, brinda oportunidades educativas para apoyar los estilos de vida saludables para aquellos que reciben o son elegibles para FoodShare. Estos métodos educativos procuran ayudar a las personas a tomar decisiones más saludables para vivir una vida mejor con dignidad.



Esta institución es un proveedor y empleador que no discrimina. El Programa Asistencial de Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) ofrece asistencia con la nutrición a personas de bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para obtener más información, comuníquese con su oficina local al **1.888.947.6583** o visite <https://access.wisconsin.gov>. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA - SNAP.

## ¿DESEA MÁS RECETAS Y CONSEJOS DE NUTRICIÓN?

¡Nuestro equipo está aquí para ayudarle! Para obtener más información sobre recetas con artículos de la despensa y Stockbox, oportunidades de aprendizaje (lectura de etiquetas, comprar con un presupuesto ajustado, etc.), para planificar una visita a La Granja o para programar una clase de cocina en nuestra Cocina de Educación Comunitaria, comuníquese con Hunger Task Force.

Envíenos un correo electrónico a: [nutrition@hungertaskforce.org](mailto:nutrition@hungertaskforce.org)

## ¡SÍGANOS!

