

**Hunger Task Force no solo alimenta a personas en nuestra comunidad, ¡también las ayudamos a través de sus procesos de salud!**

Hunger Task Force ofrece un Programa de educación en nutrición sólido y comprometido a proporcionar herramientas útiles para mantener un estilo de vida saludable.

¡Trabajamos para compartir recursos útiles que promuevan una dieta saludable, habilidades culinarias, presupuestos para compras económicas y maneras de introducir la actividad física en su jornada!

**HUNGER  
TASK FORCE**  
FREE & LOCAL



# EDUCACIÓN EN NUTRICIÓN TRIMESTRAL

Una publicación estacional de  
HUNGER TASK FORCE

**VERANO • 2023**



## ¡SE AMPLÍA EL PROGRAMA DEL MERCADO DE AGRICULTORES PARA ADULTOS MAYORES!

Hunger Task Force nuevamente está ayudando a administrar el Programa de Nutrición del Mercado de Agricultores para Adultos Mayores (SFMNP) para el Condado de Milwaukee. Este programa anual de verano proporciona a los adultos mayores de bajos ingresos unos cupones que pueden usar para comprar alimentos saludables en mercados de agricultores, puestos al costado de la carretera y programas agrícolas con apoyo de la comunidad. Este año, los adultos mayores recibirán \$35 en cupones (*anteriormente eran \$25*), y el programa se ha ampliado para incluir a todos los adultos mayores que comparten su hogar; cada adulto mayor elegible puede solicitar un conjunto de cupones.



Otra actualización emocionante del programa para 2023 es el lanzamiento de la **"Harvest Box!"** En lugar de recibir \$35 en cupones, los adultos mayores tienen la opción de recibir una "Harvest Box" precargada con \$35 en productos locales de los agricultores de Wisconsin. Los adultos mayores deben preinscribirse para esta opción.

Información sobre los cupones y la Caja de la Cosecha: [www.HungerTaskForce.org/seniors](http://www.HungerTaskForce.org/seniors)

## REÚNANSE Y DISFRUTEN COMIDAS GRATIS PARA TODOS LOS NIÑOS ESTE VERANO

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



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

# CONSEJO DE NUTRICIÓN

## PROS Y CONTRAS: FRESCO, CONGELADO Y ENLATADO

A muchos se les ha hecho creer que las frutas y verduras frescas son más saludables que las congeladas o enlatadas, ¡pero ese no es el caso! Las frutas y verduras frescas, enlatadas y congeladas pueden ser TODAS opciones saludables. De hecho, puede haber algunos casos en los que los alimentos congelados o enlatados son mejores opciones.

FRESCO	CONGELADO	ENLATADO
<b>PROS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• A menudo tiene los mejores sabores y texturas</li><li>• Se ve más atractivo</li><li>• Se puede comprar directamente a vendedores en mercados de agricultores</li></ul>	<b>PROS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• A menudo cuesta menos que lo fresco</li><li>• Se congelan inmediatamente después de ser recogidos, para que puedan tener un contenido de nutrientes más alto</li><li>• La mayoría ya vienen picados</li></ul>	<b>PROS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se puede almacenar durante meses o años sin necesidad de un refrigerador o congelador</li><li>• Ya viene picado y cocido</li><li>• A menudo cuesta menos que fresco o congelado</li></ul>
<b>CONTRAS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Puede ser más caro</li><li>• Puede echarse a perder rápidamente</li><li>• Necesita ser lavado y preparado</li></ul>	<b>CONTRAS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Puede tener un aspecto y una textura menos atractivos</li><li>• No es tan práctico sin un congelador o con poco espacio en el congelador</li></ul>	<b>CONTRAS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Contiene sodio para su preservación</li><li>• A menudo tienen un aspecto, una textura y un sabor menos atractivos</li></ul>

## ¡QUE EL VERANO SEA SEGURO Y DIVERTIDO!

Durante el verano, es mucho más fácil disfrutar de actividades al aire libre y tomar un poco de aire fresco. Estar al aire libre tiene muchos beneficios para la salud física y mental, pero pasar mucho de tiempo en el exterior requiere algunas precauciones para mantenerse saludable y seguro.

**Manténgase hidratado.** Cuando se divierte contemplando los paisajes de la naturaleza o disfruta de la compañía de sus amigos y familiares al aire libre, es fácil olvidarse de beber suficiente líquido. Mantenerse hidratado ayuda a su cuerpo a mantenerse fresco y previene mareos y caídas que pueden provocar otras lesiones.

**Proteja su piel.** Al pasar tiempo al sol, incluso solo entre 10 y 15 minutos, ponerse protector solar y usar ropa protectora puede prevenir quemaduras solares dolorosas, daños en la piel y cáncer de piel. Asegúrese de usar protector solar con FPS-30 o superior. ¡Recuerde volver a aplicarlo cada dos horas para mantener su piel protegida!

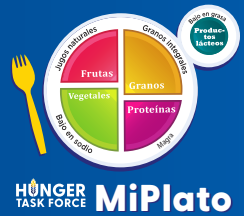
**Póngase a la sombra.** Cuando sea posible, colóquese debajo de un árbol que dé sombra o un paraguas. Aunque estar a la sombra en realidad no bajará su temperatura corporal, se sentirá entre 10 y 15 grados más fresco que si estuviera bajo el sol directo.





# MINUTO DE MIPLATO

El modelo **Hunger Task Force MyPlate** incluye alimentos preferidos de los cinco grupos: **proteínas**, **frutas**, **vegetales**, **granos** y **lácteos**.



## REDUCIR SU CONSUMO DE SODIO

**¿Sabía que el estadounidense promedio consume casi 1,000 miligramos más de sodio por día de lo recomendado?** Si bien la mayoría de las personas deben consumir menos de 2,300 miligramos de sodio por día, es fácil consumir mucho más cuando se comen comidas procesadas o rápidas. Afortunadamente, existen formas simples y de bajo costo para reducir su consumo de sodio sin mucho esfuerzo.

**Ecurrir y enjuagar las verduras y frijoles enlatados.** Drenar y enjuagar los alimentos enlatados solo toma unos segundos, ¡y puede reducir su consumo de sodio en un 40%!

**Agregar verduras o granos enteros a sopas enlatadas o comidas congeladas.** Los alimentos procesados como las sopas enlatadas y las cenas congeladas a menudo contienen altas cantidades de sodio. Al agregar verduras, como zanahorias, guisantes o espinacas, o granos integrales, como pasta de trigo integral o arroz integral, puede obtener dos comidas de una y comer la mitad del sodio en cada comida.

**Tratar de usar ácidos y vinagres para dar sabor a los alimentos.** La mayoría de los alimentos se pueden mejorar con un poco de jugo de cítricos, una pequeña pizca de ralladura de cítricos o un toque de vinagre justo antes de comer. Los componentes ácidos como estos pueden proporcionar muchos sabores sin agregar sodio.

### POSTRE RÁPIDO Y FÁCIL

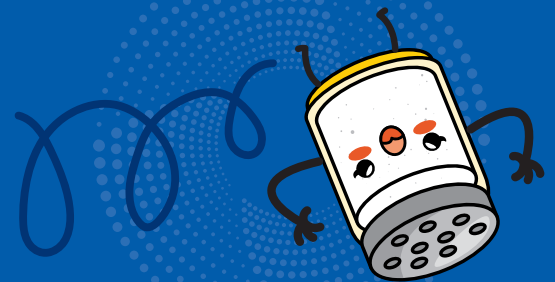
#### GALLETAS SALUDABLES DE PASTEL DE ZANAHORIA



*Estas galletas masticables son un bocadillo dulce que incluye todas las vitaminas y nutrientes importantes que se encuentran en las zanahorias.*

#### DIRECCIONES

- Precalentar el horno a 350°. Engrasar ligeramente una fuente para horno o cubrirla con papel encerado.
- En un tazón grande, mezclar el azúcar, el aceite, el puré de manzana, los huevos y la vainilla. Mezclar bien.
- En un tazón aparte, mezclar los ingredientes secos.
- Incorporar los ingredientes secos en la mezcla húmeda. Añadir las zanahorias y las pasas.
- Verter la masa con una cucharadita en la fuente para horno.
- Hornear de 12 a 15 minutos hasta que estén doradas.



#### INGREDIENTES

- ½ taza de azúcar morena
- ½ taza de azúcar
- ½ taza de aceite vegetal
- ½ taza de puré de manzana sin azúcar
- 2 huevos
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 taza de harina común
- 1 taza de harina integral
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ¼ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela
- ½ cucharadita de nuez moscada
- ½ cucharadita de jengibre molido
- 2 tazas de avena arrollada tradicional
- 1½ tazas de zanahoria finamente ralladas
- 1 taza de pasas



01.

### 01. Talleres de Nutrición para Adultos Mayores

Nuestro programa SNAP-Ed ofrece talleres de educación nutricional a miembros elegibles de la comunidad, ¡incluso para los adultos mayores que reciben Stockbox! El personal de Hunger Task Force visita a los socios de la comunidad para presentar temas que incluyen MyPlate, lectura de etiquetas nutricionales, compras con un presupuesto y más. Envíenos un correo electrónico para programar un taller para su grupo: [nutrition@hungertaskforce.org](mailto:nutrition@hungertaskforce.org).



02.

### 02. Huerto escolar en la granja

Con la ayuda de agricultores y voluntarios, los estudiantes locales aprenden sobre el cultivo de alimentos en el huerto escolar y siguen las frutas y verduras desde la siembra hasta la cosecha. El programa Garden-to-Plate adoptado por Hunger Task Force utiliza productos cultivados en el huerto escolar como ingredientes clave para demostraciones de recetas saludables en la cocina educativa de la granja. El huerto de 28 parcelas se plantará con docenas de frutas y verduras culturalmente apropiadas durante todo el verano.

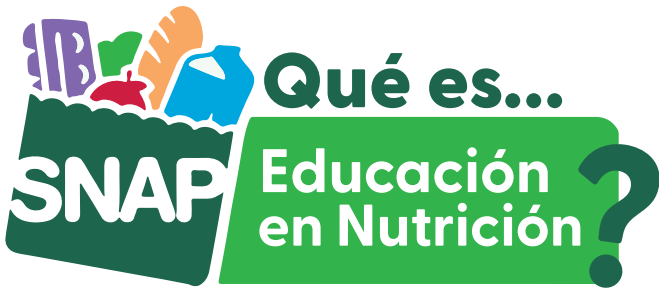


03.

### 03. Alimentos saludables en movimiento

El Mobile Market es una tienda de comestibles sobre ruedas que viaja por el condado de Milwaukee a vecindarios que tienen acceso limitado a alimentos frescos y saludables. Los compradores pueden usar FoodShare para comprar sus comestibles en Mobile Market y, con la ayuda de una subvención federal, todas las compras tienen un 50% de descuento, lo que ayuda a los compradores a maximizar sus presupuestos de alimentos.

Visite [www.HungerTaskForce.org](http://www.HungerTaskForce.org) para conocer el horario del Mobile Market.



El programa de **Educación SNAP** de financiación federal brinda oportunidades educativas para apoyar estilos de vida saludables en personas que reciben o que son elegibles para FoodShare. Estas herramientas educativas buscan ayudar a que las personas tomen decisiones más saludables para una vida digna mejor y más sana.



Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. El Programa de asistencia nutricional suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) brinda asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una dieta mejor. Para obtener más información, comuníquese con la oficina local al **1.888.947.6583** o visite <https://access.wisconsin.gov>. Este material recibió financiación de SNAP, el Programa de asistencia nutricional suplementaria de USDA.

## ¿QUIERE MÁS RECETAS Y CONSEJOS DE NUTRICIÓN?

¡Nuestro equipo está aquí para ayudarlo! Para más información de recetas con artículos de despensa y Stockbox, oportunidades de aprendizaje (leer una etiqueta, hacer compras con un presupuesto, etc.), planear una visita a la Granja o realizar una clase en nuestra McCarty Education Kitchen, comuníquese con Hunger Task Force.

Correo electrónico: [nutrition@hungertaskforce.org](mailto:nutrition@hungertaskforce.org)

## ¡SÍGANOS!

