

**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

**PRIMAVERA • 2024**



## HISTORIA DEL MERCADO MÓVIL DE NEAR WEST SIDE DE MILWAUKEE

College Court Apartments, ubicado en 3334 W. Highland Blvd., recibió una distinción especial como la parada más antigua del Mercado Móvil de Hunger Task Force, un recurso fundamental para los residentes que buscan tener acceso a alimentos frescos a precios accesibles.

El segundo lunes de cada mes, Mercado Móvil de Hunger Task Force visita esta comunidad de Near West Side durante 90 minutos, a partir de la 1:30 p. m. Es una práctica manera que permite a los residentes abastecerse de comestibles frescos y a precios accesibles.

Pueden venir todos. ¡Los compradores tienen un 50 % de descuento en cada compra! Se acepta FoodShare, lo que elimina los obstáculos para abastecerse de productos básicos saludables. Mercado Móvil ofrece una variada selección de frutas, verduras, productos lácteos nutritivos y carnes ricas en proteínas. Los residentes también pueden encontrar diversos productos de primera necesidad para preparar comidas bien equilibradas para toda la familia.

Para obtener más información sobre Mercado Móvil y encontrar una parada cerca de usted, visite [www.HungerTaskForce.org/mobile-market](http://www.HungerTaskForce.org/mobile-market).

## EL PROGRAMA EBT DE VERANO PROPORCIONA BENEFICIOS ADICIONALES EN COMESTIBLES PARA FAMILIAS DE WISCONSIN

El programa de Transferencia Electrónica de Beneficios (Electronic Benefits Transfer, EBT) de verano o "Sun Bucks", antes conocido como Pandemic EBT (EBT por Pandemia), se ha convertido en un programa permanente de verano que brinda asistencia alimentaria a niños que dependen de las comidas escolares. Son elegibles para participar los niños inscritos en el Programa Nacional de Almuerzos Escolares (National School Lunch Program), a precio reducido o gratis, y la inscripción es automática para aquellos que ya reciben FoodShare. Las familias pueden presentar la solicitud si no están seguras de si cumplen con los requisitos. Si son elegibles, recibirán una tarjeta EBT cargada con \$40 por niño por mes, es decir, \$120 en total por el verano. Este programa trabaja junto con los programas de nutrición de verano para ofrecer alimentos y actividades enriquecedoras, de tal modo que los niños tengan acceso a apoyo esencial durante el verano y que puedan regresar a la escuela preparados para aprender.

Para obtener más información sobre el Programa EBT de Verano o presentar una solicitud hoy mismo, visite [www.HungerTaskForce.org](http://www.HungerTaskForce.org).



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

**Un alimento puede ser considerado bajo en azúcar si tiene menos de 6 gramos de azúcar por porción.**

*\*Este es un general guía y algunos las personas pueden optar por limitar su ingesta de azúcares añadidos incluso más.*

# NUTRICIÓN NUGGET

## LECTURA DE ETIQUETAS: Azúcares

El exceso de azúcar puede no ser saludable para algunas personas, y la información sobre los tipos de azúcar puede resultar confusa. Algunos azúcares se producen de forma natural, mientras que otros se agregan a los productos que compramos. Saber cómo detectar la diferencia en la etiqueta de información nutricional puede ayudarle a tomar decisiones más saludables.

**Los azúcares totales** incluyen azúcares presentes de forma natural en muchas bebidas y alimentos nutritivos, como el azúcar de la leche y las frutas. Además, incluye azúcares agregados que pueda contener el producto.

**Los azúcares agregados** e refieren a aquellos que se agregan durante el procesamiento de los alimentos, como los alimentos envasados, e incluyen endulzantes (como el azúcar de mesa), los azúcares de los almíbares y la miel, y los azúcares de frutas concentradas o jugos de vegetales.

Las Pautas Alimentarias para Estadounidenses recomiendan limitar las calorías provenientes de los azúcares agregados a menos del 10 por ciento de las calorías totales por día. Por ejemplo, para una dieta diaria de 2,000 calorías, esto equivaldría a 200 calorías o 50 gramos de azúcares agregados por día. Las principales fuentes de azúcares agregados son las bebidas azucaradas, los productos horneados, los postres y los dulces.

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

## PRIMAVERA EN ACCIÓN: COMPROMÉTASE A REALIZAR ACTIVIDAD DIARIA



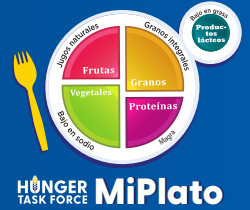
**¡El sol brilla, la temperatura aumenta y llega el momento de hacer actividad física al aire libre!** Sin importar su edad, sumar actividad a su día también contribuye a su salud mental y física. Hunger Task Force desea ayudar a su familia a seguir en movimiento. ¡Sea uno de los primeros 25 hogares en escanear el código QR y registrarse para recibir un paquete personalizado para alentarlos a hacer actividad física!

*La oferta finaliza el 31 de julio de 2024.*



# MINUTO DE MIPLATO

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



## HORNEANDO CON FRUTAS Y VERDURAS

**¡Incorpore nutrientes adicionales y reemplace algunos ingredientes por frutas y vegetales en sus productos horneados favoritos!** Desde puré de manzana en panecillos hasta calabacín en brownies, estos cambios saludables aportan vitaminas, fibra y humedad sin sacrificar el gusto. ¡Pruebe estos cambios inteligentes para agregar sabor a su rutina de horneado y aumentar el valor nutricional de sus bocadillos!

En lugar de aceite, utilice puré de manzana y obtenga panecillos o panes naturalmente dulces y húmedos.



¿Quiere preparar una bandeja de galletas? Reemplace la mitad del azúcar por puré de banana para obtener dulzura natural y potasio.



Incorpore o zanahoria o calabacín rayados a los panecillos o panes para aportarles fibra y un delicioso toque de textura.



### REFRIGERIO RÁPIDO Y SALUDABLE PANECILLOS DE CALABACÍN CON CHISPAS DE CHOCOLATE



*Delicioso panecillo de calabaza bajo en grasa con un toque de verduras y dulces chispas de chocolate.*

- 1½ tazas de harina integral o blanca
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- ¼ cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de canela
- ½ cucharadita de jengibre molido
- ½ cucharadita de nuez moscada
- ¼ cucharadita de clavos molidos
- ¾ taza de puré de calabaza enlatado
- 1 taza de calabacín rayado
- ⅓ taza de miel o sirope de arce puro
- 1 cucharada de aceite de oliva o de coco
- 1 huevo
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ½ taza de leche de almendra de vainilla sin azúcar
- ½ taza de chispas de chocolate

### ¡PRUEBE ESTA VARIACIÓN DE LA RECETA!

*Agregue un puñado de nueces o pecana tostadas para aportar grasas saludables.*

### INSTRUCCIONES

Precalente el horno a 350 °F. Enmanteque el molde para panecillos con aerosol vegetal antiadherente.

En un tazón grande, mezcle la harina, el bicarbonato de sodio, la sal, la canela, el jengibre, la nuez moscada y el clavo de olor.

En otro tazón, mezcle bien la calabaza, el calabacín, la miel, el aceite, el huevo y la vainilla hasta lograr una consistencia suave.

Agregue los ingredientes húmedos a los secos y mézclelos hasta que se unan. Añada suavemente las chispas de chocolate y reserve algunas para esparcirlas por arriba.

Hornee durante 20 minutos o hasta que un palillo de dientes salga limpio. Retire el molde del horno y deje que los panecillos se enfríen antes de colocarlos sobre la rejilla de alambre para que se terminen de enfriar.

**¡DISFRÚTELOS!**



01.

### 01. El educador en nutrición infantil regresa al aula

Hunger Task Force vuelve a presentar las visitas presenciales al aula a través del programa SNAP-Ed, mediante el cual se ofrece educación práctica sobre nutrición a escuelas locales. Esta iniciativa está dirigida a estudiantes de bajos ingresos, con el fin de combatir la inseguridad alimentaria y brindarles conocimientos y habilidades prácticas para que tomen decisiones saludables. Los estudiantes participarán en actividades atractivas que les permitirán comprender mejor cómo comer sano con un presupuesto ajustado.



02.

### 02. Hunger Task Force dona 33,251 libras de alimentos a la despensa exclusiva para diabéticos de Milwaukee

La despensa Ebenezer COGIC forma parte de la red de bancos de alimentos de Hunger Task Force desde 2012. En 2023, esta despensa para diabéticos recibió 33,251 libras de alimentos de parte de Hunger Task Force, por un valor de \$60,528. Reconociendo que la comida es medicina, la despensa utiliza el "modelo de elección", que alienta a quienes visitan la despensa a seleccionar los alimentos saludables culturalmente apropiados que satisfagan sus necesidades individuales o familiares con el apoyo de una enfermera diplomada.



03.

### 03. ¡Continúa la siembra en Hunger Task Farm!

Esta primavera, antes de que se sumen voluntarios a Hunger Task Force Farm, nuestros agricultores están preparando bandejas que más adelante se van a trasplantar a los campos e invernaderos de plástico en forma de túnel. Este mes, se sembraron 13,568 semillas de col en bandejas de tierra fértil empaquetadas a mano antes de colocarles una capa de fibra de coco por encima, una alternativa sostenible a la turba, para mantener las semillas húmedas mientras germinan en el invernadero.



El Programa SNAP-Ed, financiado con fondos federales, ofrece oportunidades educativas para apoyar estilos de vida saludables a las personas que reciben o reúnen los requisitos para recibir FoodShare. Estas herramientas educativas buscan ayudar a que las personas tomen decisiones más saludables para una vida digna mejor y más sana.

Más información: <https://snaped.fns.usda.gov>



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 ayudarle! Para más información de recetas con artículos de despensa y Stockbox, oportunidades de aprendizaje (leer etiquetas, 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!

