

MANTENGA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EXPLORE ESTAS RECETAS DE MYPLATE PERFECTAS PARA EL OTOÑO

Este otoño, nuestro equipo de educación en nutrición en Hunger Task Force se complace en compartir recetas fáciles y saludables que cubren todos los aspectos de MyPlate de Hunger Task Force. Disfrute de los sabores del otoño con comidas que apoyen su salud y bienestar.

INGREDIENTES

- 2 libras de vegetales (col forrajera, nabo y mostaza)
- 2 chiles jalapeños sin semillas y picados
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 cebolla picada
- 2 cucharadas de ajo picado
- $\frac{3}{4}$ de taza de caldo bajo en sodio
- 3 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharada de azúcar morena

RECETA SELECCIONADA POR:
Carmen Baldwin, NDTR

Educadora en nutrición comunitaria

ENSALADA TRIPLE VERDE



INSTRUCCIONES

- Lavar las verduras, retirar los tallos y rasgar o cortar las hojas en trozos entre 1 y 2 pulgadas.
- Calentar el aceite en una sartén a fuego medio.
- Agregar las cebollas, el ajo y el jalapeño y cocinar hasta que se ablanden, aproximadamente de 3 a 4 minutos.
- Agregar el caldo, el vinagre y el azúcar.
- Cocer a fuego lento.
- Reducir el fuego a bajo y remover los vegetales.
- Cubrir y cocer a fuego lento, revolviendo ocasionalmente hasta que los vegetales estén tiernos, durante unos 12 a 15 minutos.
- Servir inmediatamente, ¡disfrútelo!

INGREDIENTES

- 1 libra de carne molida (pollo, res o pavo)
- 1 cucharada de arroz glutinoso sin cocer
- 2 cucharadas de salsa de pescado
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 1 cucharada de azúcar
- Hojas de lechuga frescas (para servir)
- 1-2 cucharadas de chile en polvo
- 3-4 cebollas verdes cortadas en rodajas finas
- 1 cebolla morada pequeña cortada en rodajas finas
- 1 taza de hojas de menta fresca
- 1 taza de cilantro fresco picado

RECETA SELECCIONADA POR:
Pasua Chang, MS, RDN

Dietista comunitaria

ENSALADA LAAB ENSALADA DE CARNE



INSTRUCCIONES

- Tostar el arroz en una sartén seca hasta que esté dorado y, luego, molerlo hasta obtener un polvo grueso.
- Cocinar la carne molida en una sartén.
- Batir la salsa de pescado, el zumo de limón, el azúcar y el chile en polvo hasta que se disuelva el azúcar.
- Combinar la carne cocida, las cebollas verdes, la cebolla morada, la menta y el cilantro en un tazón grande.
- Verter el aderezo sobre la mezcla y mezclar.
- Espolvorear el arroz molido tostado sobre la ensalada y mezclar nuevamente.
- Colocar las hojas de lechuga en una bandeja y verter la mezcla de laab sobre ellas.

INGREDIENTES

- 4 tazas de cerezas picadas y sin hueso
- $\frac{3}{4}$ de taza de harina integral
- $\frac{3}{4}$ de taza de copos de avena
- 3 cucharadas soperas de azúcar morena
- $\frac{1}{4}$ de taza de azúcar
- 1 cucharada de fécula de maíz
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de vainilla
- 3 cucharadas de mantequilla derretida

RECETA SELECCIONADA POR:
Melanie Foland

Educadora de nutrición infantil

CRUMBLE DE CEREZA Y AVENA



INSTRUCCIONES

- Precalentar el horno a 350 °F.
- En un tazón, mezclar el azúcar y la maicena. Añadir las cerezas y la vainilla. Mezclar bien.
- Verter la fruta en una cazuela para horno de 8 x 8.
- En otro tazón, mezclar la harina, la avena y el azúcar morena hasta que la textura quede rugosa con algunos grumos.
- Espolvorear la cobertura de avena sobre la mezcla de frutas.
- Hornear de 30 a 45 minutos, o hasta que los jugos estén burbujeados y la cobertura de avena esté dorada.
- Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas.

NUTRICIÓN NUGGET

Nutrition Facts

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

Amount per serving
Calories 230

% Daily Value*

Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 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.

Utilice la etiqueta de información nutricional y el programa MyPlate para tomar decisiones más saludables.

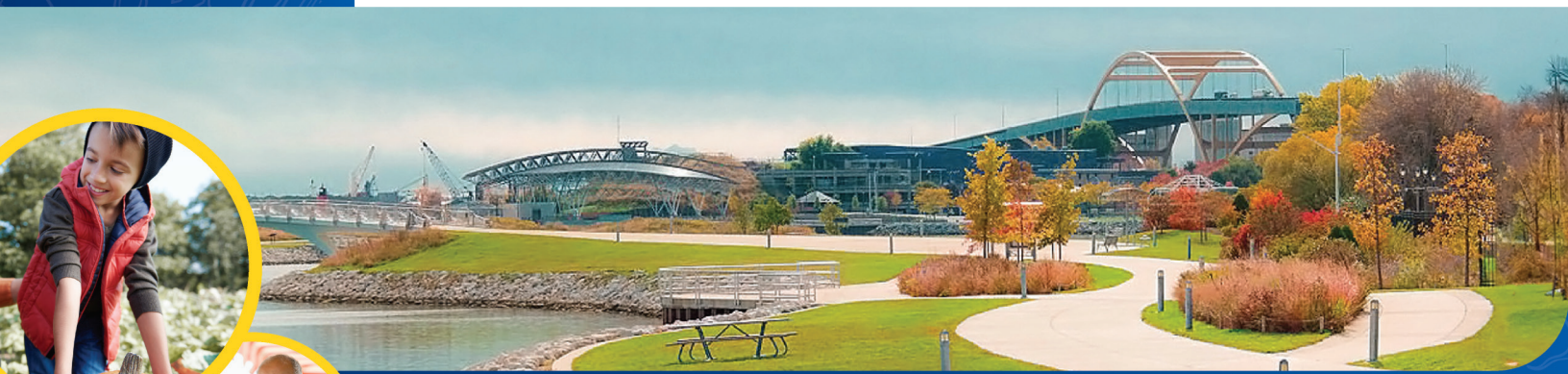


LECTURA DE LA ETIQUETA: tamaño de la porción

El tamaño de una porción es la cantidad de alimentos que normalmente se consume en una comida y es importante seguir estas porciones recomendadas para administrar la ingesta de calorías y garantizar una nutrición equilibrada. Comience por verificar el tamaño de la porción en la parte superior de la etiqueta nutricional, en la que se indicará la cantidad de alimento en la que se basa la información nutricional. Esto puede ayudarle a medir cuántas porciones está ingiriendo realmente en comparación con el tamaño de la porción indicada.

A continuación, observe la información nutricional, lo que incluye las calorías, las grasas, las proteínas y los azúcares por porción. Por ejemplo, si, en la etiqueta, se indica que una porción es 1 taza y usted come 2 tazas, debe duplicar las cantidades indicadas. Preste atención al porcentaje de los valores diarios que muestra cuánto contribuye cada nutriente a sus necesidades diarias generales. Al comprender estas partes clave de una etiqueta nutricional, puede elegir mejor los alimentos, controlar el tamaño de las porciones y asegurarse de que usted y su familia reciban los nutrientes adecuados en las cantidades adecuadas.

Para obtener más información, visite: www.fda.gov/NewNutritionFactsLabel



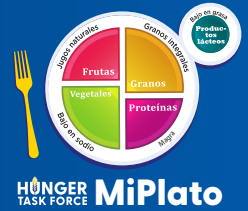
ACTIVIDADES OTOÑALES QUE NOS MANTIENEN SANOS

Si bien los cambios climáticos pueden limitar sus actividades favoritas de verano, es importante establecer actividades regulares (y agradables) para mantenerse en movimiento durante la temporada de otoño. A continuación, se presentan algunas ideas geniales para hacer actividad física mientras se sumerge en el hermoso clima otoñal:

- Rastrille las hojas.** Rastrillar las hojas ayuda a desarrollar fuerza en la parte superior del cuerpo, la espalda y el estómago. El rastrillaje se puede modificar tanto para niños como para adultos.
- Recoja manzanas o calabazas.** Apoye a los agricultores locales, visite sus granjas y huertos. Levante un poco de peso al recoger una calabaza o una bolsa de manzanas para llevar a casa.
- Organice una búsqueda del tesoro al aire libre.** Busque hojas, bellotas, palos y otros objetos con temática otoñal. Una búsqueda del tesoro le ayudará a mantenerse en movimiento y a enfocarse en otra meta durante la actividad física.

MINUTO DE MIPLATO

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



UNA GUÍA SOBRE LOS MÉTODOS DE CALENTAMIENTO PARA COMIDAS SALUDABLES DE OTOÑO

A medida que el clima se enfría, dominar varios métodos de calentamiento se convierte en clave para crear comidas saludables y saciantes. Ya sea que esté preparando un estofado de carne abundante o una sopa de brócoli con queso, los diferentes métodos de calentamiento pueden hacer que cocinar sea divertido y seguro. Un calentamiento adecuado no solo realza los sabores, sino que también ayuda a reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos. Hay tres tipos principales de métodos de calentamiento: calor seco, calor húmedo y calor combinado, cada uno de estos proporciona diferentes técnicas para lograr resultados deliciosos.

MÉTODOS DE CALOR SECO:

Horneado: este método generalmente implica hornear dentro de un horno a temperaturas de al menos 300 °F.

Asado a la parrilla: este método consiste en calentar los alimentos con calor intenso y directo desde abajo.

Asado: este método utiliza calor seco directo y es mejor para cortes grandes de carne y vegetales abundantes.

Salteado: este método consiste en calentar la sartén y, luego, cocinar en una pequeña cantidad de aceite o mantequilla.

Placa calefactora eléctrica: este método utiliza una bobina o superficie que se calienta eléctricamente.

¡Es ideal para cocinas pequeñas!



MÉTODOS DE CALOR HÚMEDO:

Escalado: este método consiste en sumergir completamente los alimentos en agua a una temperatura entre 160 y 180 °F; a menudo, se utiliza para huevos y pescado.

Cocción a fuego lento: este método consiste en cocinar los alimentos suavemente en un líquido burbujeante a una temperatura justo por debajo de la ebullición.

Hervido: este método se utiliza para cocinar alimentos más fuertes y abundantes, como frijoles, pasta o vegetales duros.

Cocción al vapor: este método consiste en transferir calor a través de agua vaporizada.



MÉTODOS DE CALOR COMBINADOS:

Estofado: este método consiste en hervir a fuego lento grandes cortes de carne en una pequeña cantidad de líquido en una olla tapada.

Guisado: este método es ideal para ablandar cortes duros de carne o vegetales fibrosos.



01.

01. Los pasantes apoyan y promueven una alimentación saludable

Hunger Task Force tuvo el placer de recibir a tres pasantes de verano este año que desempeñaron una función clave en la promoción de la alimentación nutritiva entre los adultos mayores de Milwaukee y en la organización del programa de comidas de verano para los niños locales. Gracias a su dedicación y entusiasmo, Nadia, Nina y Ashlyn apoyaron nuestro trabajo al proporcionar alimentos saludables con dignidad e impulsar la participación de la comunidad, la educación en nutrición y la distribución de comidas. ¡Gracias a estas pasantes por su excepcional trabajo este verano!



02.

02. Los estudiantes se benefician de la educación en nutrición

Este verano, el programa "Cooking with Culture" (Cocinando con cultura) capacitó a los niños de Milwaukee para que tengan habilidades valiosas para la vida. Durante seis semanas, los estudiantes locales viajaron a The Farm (La Granja) para cosechar frutas y vegetales en el huerto escolar, aprender sobre agricultura de nuestros productores y desarrollar habilidades en la cocina de demostración. Esta experiencia práctica fomentó la alimentación saludable e introdujo el modelo MyPlate, dejando así un impacto duradero en estos nuevos chefs.



03.

03. Hunger Task Force da la bienvenida a un educador en nutrición comunitaria

Hunger Task Force se complace en dar la bienvenida a Carmen Baldwin, nuestra nueva educadora en nutrición comunitaria. Carmen, técnica nutricionista y dietista registrada, aporta casi cuatro años de experiencia en My Choice Wisconsin. En su papel, Carmen desarrolla recetas, organiza demostraciones de alimentos para las poblaciones elegibles para SNAP a través de la red de alimentos de emergencia de Hunger Task Force y dirige la educación en nutrición de MyPlate. Carmen también es miembro activo de la Junta de Técnicos Dietistas de Milwaukee Area Technical College (MATC).



Voices Against Hunger

HUNGER TASK FORCE

¿Quiere lograr un cambio para usted y para otros en nuestra comunidad? Únase a Voices Against Hunger (voces contra el hambre) y ayude a garantizar que todos tengan alimentos para comer. Al unirse, aprenderá sobre los problemas del hambre y cómo compartir sus pensamientos con aquellos que toman decisiones. Trabajemos juntos para crear un futuro sin hambre.

www.HungerTaskForce.org/voices



ESCANEE el QR con la aplicación de la cámara en su teléfono móvil para obtener más información o registrarse.



USDA

Supplemental
Nutrition
Assistance
Program

Putting Healthy Food
Within Reach

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.