



TOMAR EL CONTROL DE NUESTRA COMIDA ENTENDER LA SOBERANÍA ALIMENTARIA

Hunger Task Force cree que todas las personas tienen derecho a acceder con dignidad a alimentos saludables. Pero no se trata solo de tener suficiente para comer. También necesitamos tener el control sobre nuestra comida. **A esto se le llama soberanía alimentaria.**

La soberanía alimentaria empodera a las comunidades para que decidan qué alimentos cultivar, cómo producirlos y cómo compartirlos. Se trata de:



Tomar nuestras propias decisiones: comunidades deben tener la libertad de elegir los alimentos que son importantes para ellas y su cultura.



Cuidar la Tierra: El cultivo de alimentos debe realizarse de manera que se proteja el medio ambiente.



Acceso justo para todos: Todos deberían poder acceder a los alimentos saludables que necesitan.

¿QUÉ ES LA LEY AGRÍCOLA?

La **Ley Agrícola** es una ley federal que determina cuánto dinero se destina a los programas que le permiten obtener los alimentos que necesita. La Ley Agrícola autoriza la financiación de programas como SNAP (FoodShare), que le ayuda a comprar comestibles, y Stockbox. Por lo general, esta ley se actualiza cada cinco años. La versión actual perderá vigencia en 2025. Si el Congreso no aprueba una nueva Ley Agrícola para entonces, o si no destina suficiente dinero a estos programas, podría significar menos ayuda para usted y su familia. Esto podría aumentar el riesgo de que más personas sufran hambre, especialmente niños y adultos mayores. La Ley Agrícola apoya iniciativas para mejorar las zonas rurales y ayuda a los agricultores. Es importante que el Congreso mantenga la fortaleza de estos programas fundamentales para que todos tengan suficiente comida saludable para alimentarse.



ESCANEE PARA
CONOCER MÁS

La soberanía alimentaria empodera a las comunidades para que den forma a sus propios sistemas alimentarios, asegurando que la producción y la distribución de alimentos se alineen con sus valores, necesidades dietéticas y tradiciones culturales.

Para las comunidades indígenas, la soberanía alimentaria está profundamente conectada con la identidad cultural y las prácticas históricas. Los sistemas alimentarios tradicionales, que a menudo incluyen recursos como el arroz silvestre, la pesca y el jarabe de arce, han sido parte integral de estas comunidades por generaciones. Sin embargo, los cambios históricos, como la pérdida de sus tierras y la supresión de las prácticas tradicionales, han afectado significativamente su acceso a estas fuentes vitales de alimentos.

La soberanía alimentaria apoya la recuperación de las prácticas tradicionales de cultivo y recolección de alimentos, respalda a los agricultores y productores de estas comunidades, y fomenta la creación de normas que protejan su derecho a acceder a estos alimentos.

Al comprender y apoyar la soberanía alimentaria, reconocemos que la verdadera seguridad alimentaria no se trata solo de tener suficientes alimentos saludables, sino de tener también el poder de determinar cuáles son esos alimentos, cómo se producen y cómo se comparten.

NUTRICIÓN NUGGET

ELECCIONES CONSCIENTES PARA UNA VIDA MÁS SALUDABLE

Tomar decisiones saludables no tiene por qué ser abrumador. Mediante la adopción de un patrón de alimentación saludable, puede nutrir su cuerpo, sentirse con más energía y mejorar su bienestar general un paso a la vez.

CONSEJOS PARA COMER DE FORMA CONSCIENTE:

Reduzca la velocidad: tómese su tiempo, disfrute de los sabores y reconozca cuándo está lleno.

Planifique con anticipación: tenga a mano bocadillos nutritivos, como frutas, frutos secos o yogur.

Cuide las porciones: use platos más pequeños para controlar el tamaño de las porciones.

¿Qué es un patrón de alimentación saludable?

Un patrón de alimentación saludable incluye lo siguiente:



Una variedad de frutas y verduras



Cereales integrales, como arroz integral y pan de trigo integral



Proteínas magras como frijoles, aves y pescado



Lácteos bajos en grasa o sustitutos de lácteos



Un consumo limitado de azúcares agregados, sodio y grasas saturadas

La clave está en el equilibrio y la constancia: las pequeñas decisiones conscientes se suman con el tiempo. Al tomar decisiones alimenticias conscientes y mantenerse activo durante el día, puede fomentar un estilo de vida más saludable y sostenible. ¡Comience poco a poco y celebre cada paso hacia una vida más saludable!

PASOS PARA UNA PRIMAVERA MÁS SALUDABLE

¡Agregue más pasos a su rutina diaria y haga que cada paso cuente!



Incorporar actividad física regular a su rutina diaria es esencial para mantener una buena salud, y caminar es una de las formas más sencillas y efectivas de hacerlo. Caminar ofrece numerosos beneficios, como una mejor salud cardiovascular, un mayor bienestar mental y un aumento de los niveles de energía. Las caminatas regulares pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas, como cardiopatías, diabetes y ciertos tipos de cáncer. Además, caminar puede mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y contribuir a una mejor calidad de vida.

Cómo incorporar más pasos en su día

Buscar formas creativas de agregar pasos a su rutina diaria puede ayudar a mejorar su salud. Estas son algunas sugerencias:



Use las escaleras



Estacione más lejos



Camine con amigos o familiares



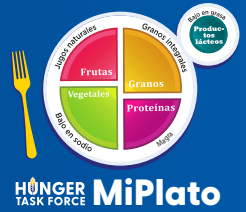
Programe recordatorios para dar caminatas cortas



Explore senderos locales

MINUTO DE MIPLATO

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



CÓMO CULTIVAR SU PROPIA LECHUGA

Cultivar su propia lechuga es una forma sencilla y gratificante de agregar verduras frescas y saludables a sus comidas. La lechuga es una excelente opción para los jardineros principiantes, ya que crece rápidamente y se puede plantar durante toda la temporada.

Comience pronto y plante con frecuencia: La lechuga se desarrolla mejor en temperaturas más frías, por lo que es ideal plantarla a principios de la primavera. Puede extender su cosecha plantando nuevas semillas cada algunas semanas.

Jardinería en contenedores: Un recipiente con buen drenaje es perfecto para cultivar lechuga. Incluso una jarra de leche reciclada, cortada por la mitad y con orificios de drenaje puede ser una opción adecuada.

Siembra y cuidado: Llene el recipiente con tierra para macetas y siembre las semillas de lechuga a unas 4 pulgadas de distancia. Coloque el recipiente en un lugar donde reciba luz solar directa. Evite plantar en períodos de calor intenso, ya que esto puede hacer que la lechuga adquiera un sabor amargo.

Cosecha: Corte las hojas exteriores a aproximadamente una pulgada por encima de la base de la planta para favorecer una cosecha continua. Las hojas internas seguirán creciendo. También puede cosechar toda la cabeza tirando de la planta hacia arriba y sacándola de raíz. Lave bien la lechuga en agua fría antes de comerla.



TERMINE LA COSECHA CON WRAPS DE LECHUGA

¡Tome cualquier receta de sándwich, como nuestro sándwich de ensalada de pollo y manzana, y conviértalo en un plato o wrap de lechuga para añadir un toque crujiente! ¡Disfrutar el almuerzo envuelto en lechuga fresca maximiza los nutrientes y es una opción baja en calorías!



Ensalada de pollo y manzana

- 3 tazas de pollo cocido y picado
- 1 manzana picada (aproximadamente 1½ tazas)
- ½ taza de cebolla morada picada
- 2 stalks celery, chopped
- ¼ taza de pasas
- 1 taza de mayonesa
- 1 taza de yogur natural
- 2 cucharadas de mostaza
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra

***Mezclar todos los ingredientes.**





01.

01. El programa Garden to Plate regresa a las aulas esta primavera

Hunger Task Force relanzará su programa Garden to Plate para la primavera de 2025, llevando educación práctica sobre jardinería y nutrición a cinco escuelas locales, con un total de ocho aulas y casi 240 estudiantes. Esta iniciativa brinda a los niños la oportunidad de aprender a cultivar sus propios alimentos, incorporar el modelo MyPlate en sus comidas y tomar decisiones más saludables.



02.

02. Clinton & Bernice Rose Senior Center recibe \$4 millones para mejoras gracias al gobernador Evers

¡Excelentes noticias para la comunidad de adultos mayores de Milwaukee! El gobernador Tony Evers ha otorgado \$4 millones al Clinton & Bernice Rose Senior Center para llevar a cabo mejoras muy necesarias. Esta inversión permitirá renovar las instalaciones del centro, garantizando un entorno más seguro, cómodo y acogedor para los adultos mayores. El centro ha sido durante mucho tiempo un recurso esencial para las personas mayores, ya que ofrece programas de comidas, clases de acondicionamiento físico y actividades sociales para ayudar a los adultos mayores a mantenerse activos y conectados. Los fondos se destinarán a mejorar el edificio y su accesibilidad, y a la ampliación de programas para promover la salud, el bienestar y las conexiones sociales. Esto también incluye una sala de telemedicina, un espacio de usos múltiples, una cocina, un comedor y un laboratorio de computación con 12 computadoras de escritorio.



03.

03. Southside Community Resource Center abre sus puertas en Mitchell St.

Hunger Task Force ha trasladado Southside Community Resource Center a una nueva y ampliada ubicación en **802 W. Historic Mitchell Street**. Con el doble de espacio, es más fácil que nunca para las familias, los adultos mayores y demás personas acceder a los recursos esenciales y la asistencia de FoodShare. ¡Todos son bienvenidos!



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.