

# EDUCACIÓN EN NUTRICIÓN TRIMESTRAL

Una publicación estacional  
de Hunger Task Force



**HUNGER  
TASK FORCE**  
FREE & LOCAL

INVIERNO • 2025



## EMPODERANDO FAMILIAS Y PERSONAS MAYORES CON COCINA SALUDABLE

Hunger Task Force se ha comprometido a capacitar a las familias y personas mayores de nuestra comunidad con los conocimientos y habilidades para preparar comidas saludables utilizando los artículos que pueden recibir en una Stockbox o de las despensas de alimentos locales. El año pasado, nuestro director de Nutrición Comunitaria organizó clases prácticas y demostraciones de recetas con consejos prácticos para preparar comidas nutritivas y económicas. Hunger Task Force se compromete a garantizar que las familias y las personas mayores puedan elegir comidas sanas que satisfagan sus necesidades dietéticas y preferencias culturales.

En 2024, Hunger Task Force organizó casi 20 experiencias de educación en nutrición, en las que participaron cientos de personas. Cada mes, el director de Nutrición Comunitaria visita las despensas de alimentos locales, los socios comunitarios y los centros de la tercera edad, mostrando opciones de comidas asequibles y saludables, como la ensalada de frutas con yogur, la salsa "Cool as a Cucumber" y los macarrones con queso con fideos integrales. De cara al futuro, nos entusiasma la idea de ampliar estos servicios en el nuevo año, para seguir ofreciendo una educación en nutrición accesible, práctica y culturalmente pertinente.



ESCANEE PARA  
CONOCER MÁS



## VUELVEN LOS REQUISITOS DE TRABAJO DE FOODSHARE

A partir de octubre de 2024, los requisitos de trabajo para adultos sanos sin dependientes (Able-bodied Adults Without Dependents, ABAWD) se han reanudado para los beneficiarios de FoodShare. Si tiene entre 18 y 54 años y no tiene personas a su cargo, debe cumplir los requisitos de trabajo o acogerse a una exención para mantener sus beneficios de FoodShare. Si no cumple estos requisitos o no reúne los requisitos para una exención, podría perder sus beneficios durante un máximo de tres años. Es posible que algunos miembros del hogar también tengan que cumplir las reglas laborales básicas de FoodShare para mantener sus prestaciones.

**¿NECESITA AYUDA?** Póngase en contacto con su agencia local o llame o visite un Centro de Recursos FoodShare de Hunger Task Force. Nuestros defensores están aquí para ayudarle a entender y cumplir con los requisitos.

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

# 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.



## CÓMO LEER LAS ETIQUETAS – Sodio

Una forma de mantener su corazón sano es limitar la cantidad de sodio (o sal) en los alimentos que come. Para la mayoría de las personas, la cantidad recomendada de sodio por día es inferior a 2,300 mg, que es una cucharadita aproximadamente.

Revisar la etiqueta de información nutricional le ayuda a mantener su sodio controlado. Recuerde verificar el % **de valor diario**, teniendo en cuenta que el 5 % o menos por porción es bajo y el 20 % o más es alto. Un alimento con un 20 % o más de sodio podría ser algo que puede considerar sustituir por una opción con menos sodio.

Estos son algunos consejos adicionales para reducir su consumo de sodio:

- Utilice condimentos y especias sin sal para agregar sabor.
- Elija opciones bajas en sodio o sin sodio para los alimentos enlatados, como verduras y sopas.
- Recuerde que el sodio es un conservante, por lo que muchos alimentos envasados y procesados contendrán mayores cantidades de sodio. ¡Preparar su propia comida siempre que sea posible le ayudará a mantener el control!

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

## ÚNASE A LA BANDA DE ENTRENAMIENTOS DE INVIERNO

Manténgase fuerte este invierno. ¡Use bandas de resistencia para ponerse en forma en cualquier momento y lugar!



**Las bandas de resistencia pueden ayudarlo a mejorar su fuerza y flexibilidad.** Son bandas elásticas grandes y se pueden usar para ayudar a ejercitar todas las áreas del cuerpo. Las bandas de resistencia se usan para ejercicios de fuerza, que fortalecen los músculos, o para ejercicios de flexibilidad, que estiran los músculos. Estas bandas son ideales para llevar en el bolsillo o en el bolso y estirar los músculos después de pasar mucho tiempo sentado.

### ¡Pruebe este ejercicio con bandas de resistencia!

**JALÓN DE PECHO:** Siéntese derecho, sosteniendo los extremos de la banda firmemente con ambas manos. Las manos deben estar lo suficientemente separadas como para que la banda esté tensa, pero no muy estirada. Junte los omóplatos para separar las manos hasta que los brazos queden lo más estirados posible hacia los lados hasta donde sea cómodo. Haga una pausa. Suelte lentamente el movimiento para volver a la posición inicial. Esa es una repetición. Repita el movimiento 10 veces.

*Nota: Haga ejercicio de manera segura y escuche a su cuerpo. Participe bajo su propia responsabilidad. Hacer ejercicio y estirarse no debe ser doloroso. Es importante escuchar a su cuerpo y ajustar las repeticiones y los ejercicios según sea necesario.*

# MINUTO DE MIPLATO

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



## AVENA: EL GRANO INTEGRAL LLENO DE FIBRA

La avena es un grano integral nutritivo lleno de fibra, que ayuda a mantenerle lleno, estabilizar el azúcar en sangre y reducir los niveles de colesterol. Hay varios tipos de avena, pero ¿en qué se diferencian?

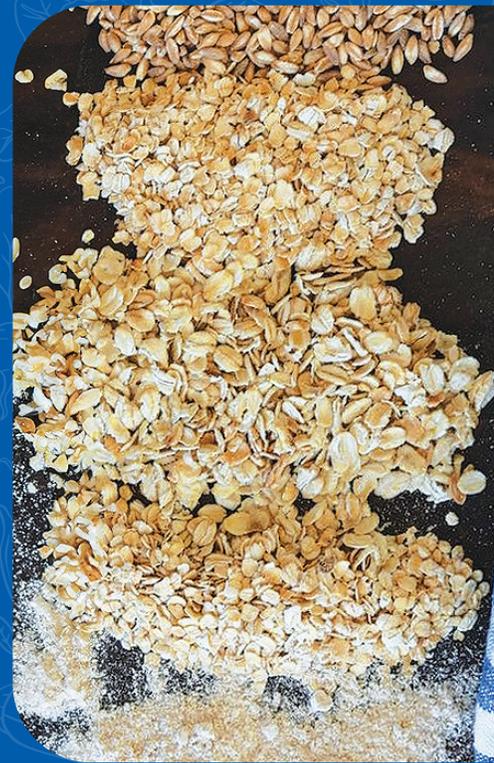
**Granos de avena:** Los granos de avena son los granos enteros, mínimamente procesados, lo que los convierte en una opción sustanciosa para sopas, gachas y repostería.

**Avena cortada al acero:** La avena cortada al acero consiste en granos de avena enteros, tostados y picados en pequeños trozos con una cuchilla de acero. Cuando se cocinan, desarrollan una textura firme y masticable. La avena cortada al acero debe cocinarse al fuego y tarda más en cocinarse que los copos de avena.

**Copos de avena:** También conocida como avena tradicional. Los copos de avena son granos de avena enteros cocidos al vapor y aplanados, lo que crea una textura suave y cremosa cuando se cocinan. Los copos de avena son perfectos para hacer avena con agua o leche, productos horneados y avena nocturna (¡vea la receta más abajo!).

**Avena de cocción rápida:** La avena de cocción rápida son copos de avena finos que se cocinan más rápido que los copos de avena normales, lo que la convierte en una opción ideal para un desayuno rápido y fácil o para agregarla a batidos y productos horneados.

**Avena instantánea:** La avena instantánea está hecha de copos de avena parcialmente cocidos y secos y, a menudo, se envasa con sabores y azúcar agregados.



## PREPARE SU PROPIA AVENA NOCTURNA

Mezcle y combine para encontrar sus combinaciones favoritas: ¡las posibilidades son infinitas!



### EMPIECE POR LA BASE:

Mezcle  $\frac{1}{2}$  taza de copos de avena con  $\frac{1}{2}$  taza de su leche favorita (láctea o vegetal) o agua.



### ENDÚLCELA:

Agregue un chorrillo de miel, jarabe de arce sin azúcar o una pizca de canela. Intente agregar puré de banana o puré de manzana sin azúcar.



### POTENCIE LA NUTRICIÓN:

¡Mezcle con yogur griego, mantequilla de nueces o proteína en polvo para obtener proteínas adicionales!



### PONGA EL TOQUE FINAL:

Elija frutas frescas o secas, nueces, semillas, incluso chispas de chocolate negro.



### DÉJELA REPOSAR:

Cubra y refrigere durante la noche. Despiértese con un plato listo para comer.

**Consejo económico: ¡Compre la avena y los ingredientes al por mayor para ahorrar dinero!**





01.

### 01. Encuentre productos frescos de temporada en los mercados de agricultores de invierno

Aunque la temporada de mercados de agricultores de otoño ha terminado, hay muchos mercados de invierno en Milwaukee, Waukesha, Germantown, Menomonee Falls y Port Washington que puede disfrutar. El invierno es un buen momento para comprar productos de invierno cultivados localmente, productos recién horneados, mermeladas, sidra, miel, jarabe de arce y cocina internacional. ¡Muchos mercados, incluido el mercado de agricultores de invierno de Fondy, aceptan los beneficios de SNAP/FoodShare!



02.

### 02. ¡Pequeños chefs, GRANDES sabores en la Cocina Educativa!

Los estudiantes locales de 3° a 5° grado en nuestro programa Garden-to-Plate visitaron la Hunger Task Force el otoño pasado después de una visita al salón de clases para una excursión de seguimiento a nuestra Cocina Educativa McCarty. ¡Después de una lección práctica de MyPlate, los estudiantes se arremangaron para hacer pizzas saludables cargadas de proteínas, lácteos y verduras coloridas! El plan de estudios de educación en nutrición de Hunger Task Force anima a los estudiantes a explorar nuevos sabores, elegir opciones nutritivas y conectar con el origen de sus alimentos.



03.

### 03. Los recetarios de MyPlate ayudan a las familias a cocinar con productos de la despensa

Los recetarios de MyPlate de Hunger Task Force están teniendo un gran impacto en toda nuestra red de alimentos de emergencia, ya que se encuentran en 19 despensas y en el mercado ambulante. Al compartir recetas creativas y consejos prácticos para los alimentos básicos de la despensa, los recetarios inspiran a las familias a explorar nuevas formas de disfrutar de los alimentos que reciben. Acceda a nuestro archivo completo de recetas en línea para descubrir acompañamientos saludables, bocadillos dulces y platos nutritivos y económicos. [www.HungerTaskForce.org/recipes](http://www.HungerTaskForce.org/recipes)



## 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](http://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.