

¡Hunger Task Force no solo alimenta a las personas de nuestra comunidad, sino que también las ayudamos a mantenerse saludables!

Hunger Task Force ofrece un Programa de Educación Nutricional sólido y está comprometido a brindar las maneras para mantener un estilo de vida saludable.

¡Trabajamos para compartir recursos que promuevan una alimentación saludable, habilidades culinarias, consejos para comprar dentro de un presupuesto y formas para acomodar la actividad física en su día!



EDUCACIÓN NUTRICIONAL TRIMESTRAL

Una publicación de temporada de HUNGER TASK FORCE

INVIERNO • 2022



COMER SALUDABLE CON FOODSHARE

Los beneficios de FoodShare (o SNAP) pueden ser un recurso útil para proporcionar alimentos saludables para su hogar, especialmente cuando combina sus beneficios con otros programas como WIC, Stockbox o con alimentos de una despensa local. Los clientes de FoodShare pueden usar los beneficios para comprar una amplia variedad de alimentos saludables como frutas, verduras, proteínas, granos y lácteos. ¡Incluso puede usar dólares de FoodShare para comprar semillas y plantas para cultivar sus propios alimentos!

Una pequeña planificación puede ser muy útil para ayudarle a estirar sus dólares para adquirir alimentos. Si utiliza una despensa de alimentos y recibe FoodShare, vaya de compras después de su visita a la despensa. Planifique algunas comidas usando los ingredientes que recibe y haga una lista de algo más que necesite cuando vaya de compras. ¡Asegúrese de revisar los cupones de la tienda antes de ir!

¡Si necesita ayuda para inscribirse en FoodShare u otros beneficios, Hunger Task Force tiene dos centros de autoservicio abiertos con personal disponible para ayudarle! **Para obtener más información vaya a www.HungerTaskForce.org.**

GESTIÓN DE “SNAP-BACK” Y TRANSFERENCIA DE BENEFICIOS

Próximamente habrá cambios en su FoodShare. Desde febrero de 2020, cada hogar en FoodShare ha recibido dos pagos mensuales: el "monto regular de FoodShare" del hogar y el segundo pago de "asignación de emergencia". En algún momento de 2022, el pago de la asignación de emergencia terminará. A este fin de los beneficios le hemos llamado "SNAP-Back". Para muchos habitantes de Wisconsin, especialmente las personas mayores, esta pérdida de beneficios será significativa.

¿Sabía usted que no necesariamente pierde los beneficios no utilizados al final del mes? Los beneficios sobrantes de FoodShare se transfieren y permanecen en su tarjeta durante el próximo mes. Esto ocurre automáticamente sin que los usuarios de FoodShare tengan que hacer nada. Los beneficios duran hasta un año a partir de la fecha en que se emitieron.

CONSEJO DE NUTRICIÓN

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.

¿Por qué las ballenas solo nadan en agua salada?

¡El agua con pimienta

las hace estornudar!



LECTURA DE LAS ETIQUETAS – Sodio

Una forma de mantener su corazón saludable es limitar la cantidad de sodio (o sal) en los alimentos que come. Para la mayoría de las personas, la cantidad diaria recomendada de sodio es de menos de 2300 mg, que es aproximadamente una cucharadita.

Revisar la etiqueta de información nutricional le ayuda a controlar su nivel de sodio. Recuerde verificar el **% del 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 quiere reemplazar con una opción más baja en sodio.

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

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

»» Para obtener más información vaya a www.fda.gov/NewNutritionFactsLabel

CONSEJOS SALUDABLES PARA EL INVIERNO

¡Prepárese para el tiempo restante de clima frío con algunos consejos que le ayuden a usted y a su familia a mantenerse saludables!

Coma una dieta saludable. Un plato balanceado incluye granos integrales, proteínas magras, productos lácteos bajos en grasa, frutas y verduras. Sabemos que esto es importante todo el año, y puede serlo especialmente durante los meses de invierno. Una dieta saludable que incluya todos los grupos de alimentos, especialmente frutas y verduras, puede fortalecer su sistema inmunológico y ayudarlo a mantenerse saludable.

Ejercicios. De 30 a 60 minutos es la cantidad de movimiento que la mayoría de nosotros necesitamos por día. Si bien salir al aire libre podría ser un desafío, trate de hacer cosas dentro de su hogar, como entrenamiento de pesas o de resistencia, caminar en el lugar o yoga.

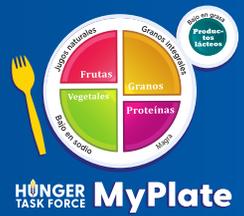
Mantenerse hidratado. Probablemente sabe lo fácil que es deshidratarse en el verano, pero el clima frío también presenta sus riesgos. Asegúrese de beber suficiente agua para mantener los fluidos corporales y transportar los nutrientes por todo el cuerpo.

Dormir. Descansar lo suficiente ayuda a mantenernos productivos y mantiene fuerte el sistema inmunológico. Todos necesitamos una cantidad diferente de horas de sueño por noche. Los niños necesitan un poco más, pero descubra qué es lo mejor para usted y siga una rutina que apunte al menos a 7 u 8 horas por noche.



EL MINUTO DE MYPLATE

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



¡COLIFLOR!



¿SABÍA QUE? ¡La coliflor es una flor que se puede comer! La coliflor y el brócoli son los miembros florecientes de la familia del repollo. Otros miembros de la familia del repollo son los repollitos de Bruselas, la col y los nabos. Juntos, se les conoce como vegetales crucíferos. Aumentar el consumo de todas las frutas y verduras ayuda a disminuir el riesgo de enfermedades crónicas como el cáncer, las enfermedades cardíacas o la diabetes.

Al seleccionar una coliflor, debe ser sólida, pesada y sin manchas, y tener las hojas verdes y frescas. El brócoli y la coliflor frescos deben guardarse en una bolsa de plástico y refrigerarse. Para obtener la mejor calidad, se debe usar antes de cuatro días. Las cabezas de coliflor siempre son blancas porque crecen y maduran completamente cubiertas por sus hojas. Los agricultores atan las hojas exteriores más grandes de cada planta de coliflor, protegiéndolas de la luz directa, por eso es que la coliflor es blanca, porque el sol no llega a los floretes.

Puede encontrar variedades de coliflor de color púrpura, naranja y verde claro en el mercado, pero es posible que le sea difícil encontrarlas.

MERIENDA RÁPIDA Y FÁCIL

BOCADILLOS DE COLIFLOR AL ESTILO BÚFALO



¡Escanee el QR para obtener la receta digital y un video paso a paso de esta!



INGREDIENTES

- 3 huevos
- 1 + 1/4 taza de pan rallado
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 taza de salsa picante búfalo
- 1/2 taza de queso parmesano (opcional)

PREPARACIÓN

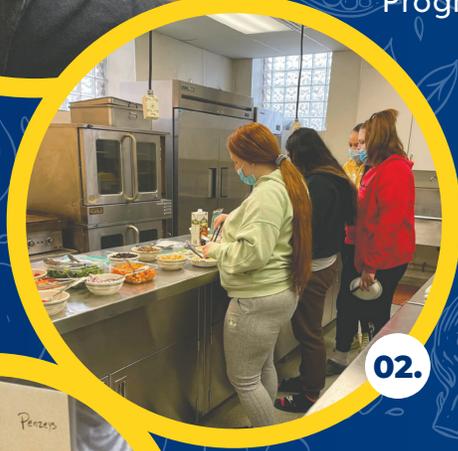
- Precalentar el horno a 400 grados.
- Cubra una bandeja para hornear con papel manteca.
- Corte la coliflor lavada en floretes.
- En un tazón pequeño, bata los huevos. Aparta.
- En otro recipiente, agregue el pan rallado, la pimienta, la sal, el queso parmesano y el pimentón. Batir para combinar.
- Sumerja cada florete en el huevo, luego en la mezcla de pan rallado y colóquelo en una bandeja para hornear.
- Hornear por 25 minutos. Transfiera a un tazón después de hornear.
- Agregue la salsa búfalo. Hornear por 5 minutos más.
- Sirva con su salsa de aderezo favorita.



01.

01. Aprendizaje práctico

Ricardo, un estudiante de quinto grado de la Escuela Vieau - una escuela bilingüe en el lado sur de Milwaukee - aprende sobre MyPlate y la identificación de los nutrientes importantes en una actividad de participación hecha posible gracias al Educador de Nutrición de Hunger Task Force. Los estudiantes de la Escuela Vieau participan en el Programa de a Granja a La Escuela de Hunger Task Force.



02.

02. La grandeza de los platos de granos integrales

Los estudiantes de Shared Journeys - una escuela charter en el Distrito Escolar de West Allis-West Milwaukee - participan en una lección de educación nutricional. Los estudiantes descubren cómo incorporar los cinco grupos de alimentos de MyPlate a través del trabajo práctico en la cocina. Mmmm, ¡los platos de granos integrales que hicieron eran deliciosos y nutricionales!



03.

03. Las especias de la vida

Para ayudar a los Afganos que se están reubicando en el área de Greater Milwaukee, Hunger Task Force distribuye cajas de alimentos de emergencia a las familias de refugiados que lo necesitan. Estas cajas contienen alimentos básicos culturalmente apropiados, e incluyen especias donadas de Penzeys y té de Rishi Tea.



El programa SNAP-Ed, financiado con fondos federales, brinda oportunidades educativas para apoyar los estilos de vida saludables para aquellos que reciben o son elegibles para FoodShare. Estos métodos educativos procuran ayudar a las personas a tomar decisiones más saludables para vivir una vida mejor con dignidad.



Esta institución es un proveedor y empleador que no discrimina. El Programa Asistencial de Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) ofrece asistencia con la nutrición a personas de bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para obtener más información, comuníquese con su oficina local al 1.888.947.6583 o visite <https://access.wisconsin.gov>. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA - SNAP.

¿DESEA MÁS RECETAS Y CONSEJOS DE NUTRICIÓN?

¡Nuestro equipo está aquí para ayudarle! Para obtener más información sobre recetas con artículos de la despensa y Stockbox, oportunidades de aprendizaje (lectura de etiquetas, comprar con un presupuesto ajustado, etc.), para planificar una visita a La Granja o para programar una clase de cocina en nuestra Cocina de Educación Comunitaria, comuníquese con Hunger Task Force.

Envíenos un correo electrónico a: nutrition@hungertaskforce.org

¡SÍGUENOS!

