

¡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!

**HUNGER
TASK FORCE**
FREE & LOCAL



EDUCACIÓN NUTRICIONAL TRIMESTRAL

Una publicación de temporada de HUNGER TASK FORCE

Primavera de 2022



EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LA GRANJA

Durante el año escolar la Educadora de nutrición infantil viaja a las escuelas públicas de Milwaukee para impartir educación nutricional a los estudiantes elegibles para SNAP. Como parte del programa los estudiantes realizarán paseos regulares a La granja de Hunger Task Force, ubicada en Franklin, Wisconsin, donde ganan una experiencia valiosa con la práctica de trabajo en el jardín y la cocina de demostración. En la granja los estudiantes aprenden como el cultivo y la comida saludable van mano a mano.

Los vegetales que crecen en el jardín escolar como brócoli, calabacín y zanahorias se utilizan para confeccionar recetas como macarrones con queso y brócoli y pan de calabacín para los estudiantes visitantes. Durante los paseos también se les anima a los estudiantes a adoptar estilos de vida activos. Ellos tienen la exclusiva oportunidad de hacer una caminata por la granja a través de la sabana de robles y utilizar el patio de recreo que tiene equipos de ejercicios.

¿NECESITA INFORMACIÓN DE LOS BENEFICIOS DE FOODSHARE? LE PODEMOS AYUDAR.

FoodShare ayuda a las personas con un presupuesto limitado a comprar los alimentos que necesitan para mantenerse saludables. Hunger Task Force tiene un equipo de 15 FoodShare Advocates que conectan a las personas con los beneficios a través del apoyo personalizado en un idioma que puedan comprender. Nos esforzamos en garantizar que todos los que califiquen para asistencia nutricional obtengan la ayuda que necesiten. Pase por uno de nuestros dos centros de recursos para recibir ayuda.

DOS LOCALIDADES. ¡NO NECESITA CITA PREVIA!



ALICIA'S PLACE:
4144 N. 56th Street
(414) 988-6501



ROBLES CENTER:
723 W. Mitchell Street
(414) 238-6484

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

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.

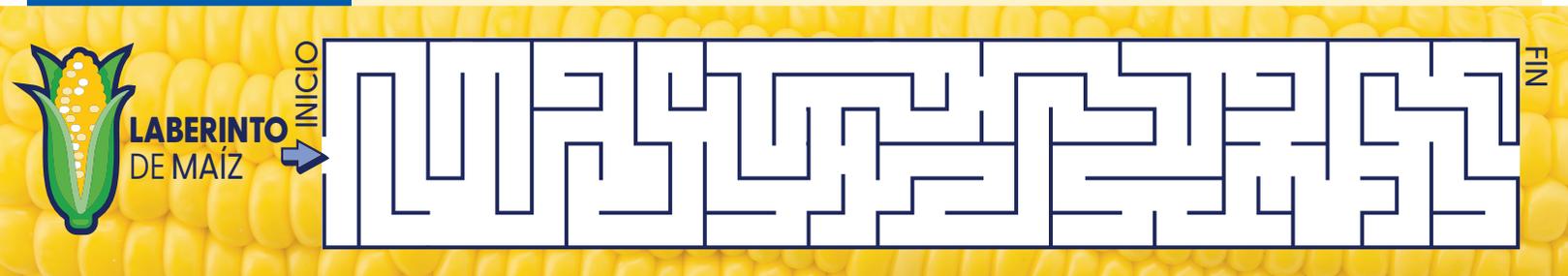
LECTURA DE ETIQUETAS – Tamaño de las porciones

¡La etiqueta de información nutricional puede decirle mucho sobre los alimentos que elige, si sabe qué está buscando! Un buen lugar para comenzar es el tamaño de la porción. La información que figura en la etiqueta generalmente se basa en una porción del alimento. Los paquetes pueden, y a menudo lo hacen, contener más de una porción.

Preste atención al tamaño de la porción y la cantidad de porciones que come o bebe para descubrir la cantidad total de calorías y nutrientes que consume.

Ejemplo: 2 porciones = calorías + nutrientes x 2

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



TIPOS DE ACTIVIDAD

La actividad física es una parte importante para mantener un estilo de vida saludable. Hay **cuatro tipos principales de actividad** y cada uno juega un papel importante en la salud en general. ¡Combine! Intente acomodar los cuatro tipos en su semana para asegurar una rutina bien equilibrada.

Aeróbico: Las actividades aeróbicas incluyen aquellas que ejercitan los músculos mayores, especialmente el corazón. Esto incluye caminar o correr a paso ligero, bailar, trabajar en el jardín, nadar, montar en bicicleta o practicar deportes.

Fortaleza: Los ejercicios de fortalecimiento muscular ayudan a desarrollar músculos fuertes. Flexiones de brazos, abdominales, ejercicios con bandas de resistencia y el levantamiento de pesas son formas de ayudarlo con esto. Todos deberían trazarse la meta de hacer algunas actividades de fortalecimiento muscular al menos dos veces por semana.

Equilibrio: Las actividades de equilibrio son importantes para ayudar a las personas a prevenir caídas. Las caídas se pueden causar por una debilidad muscular, inestabilidad, el entorno u otros objetos.

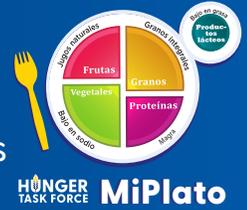
Flexibilidad: Los ejercicios de flexibilidad ayudan a mantener los músculos relajados y ayudan a prevenir lesiones y caídas. Pruebe estirarse, yoga o Tai Chi.

Cualquier ejercicio que elija, ¡diviértase y siga haciendo actividades que disfrute! Solo 30 minutos al día pueden tener un impacto favorable en su salud y bienestar.

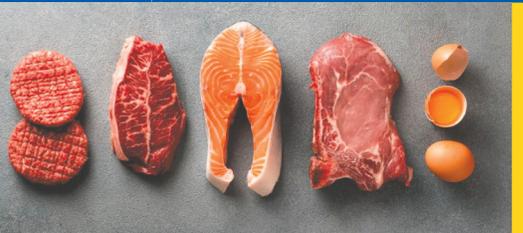


EL MINUTO DE MIPLATO

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



¡PODER DE LA PROTEÍNA!



¿SABÍA QUE? La proteína es uno de los cinco grupos de alimentos de MiPlato y puede ser de origen vegetal o animal. Las **proteínas de origen vegetal** incluyen frijoles, lentejas, guisantes secos, nueces, semillas y productos de soya. La mantequilla de cacahuete también cabe aquí. Las **proteínas de origen animal** incluyen carnes, aves, huevos, pescados y mariscos. La proteína es importante para desarrollar, mantener y restituir los tejidos de su cuerpo. Sus músculos,

órganos y células están formadas en su mayor parte de proteínas. Los nutrientes que aportan los diferentes alimentos de proteínas pueden variar, por lo que diversificar sus opciones de alimentos ricos en proteínas puede proporcionar a su cuerpo una variedad de nutrientes. La cantidad de alimentos de proteínas que debe consumir depende de su edad, sexo, altura, peso y nivel de actividad física. Muchos estadounidenses consumen las cantidades recomendadas de proteínas de carne, aves y huevos pero no siguen las recomendaciones para los mariscos, nueces, semillas y productos de soya. Seguir las recomendaciones para estos subgrupos de proteínas puede ayudarle a aumentar el consumo de nutrientes importantes, como grasas no saturadas, fibras dietéticas y vitamina D. Intente obtener una combinación de diferentes tipos de

proteínas a lo largo de la semana: ¡es una excelente manera de probar nuevos alimentos!

MERIENDA RÁPIDA Y FÁCIL

GOLOSINAS DE MANTEQUILLA DE CACAHUATE



INGREDIENTES

- 1 taza de mantequilla de cacahuete
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de canela
- 2/3 de taza de leche en polvo sin grasa
- 3/4 de taza de cereal de grano integral triturado o de copos de avena

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



PREPARACIÓN

- En un tazón grande, mezclar la mantequilla de cacahuete, la miel y la canela
- Mezcle para combinar
- Agregue la leche en polvo sin grasa y el cereal triturado o los copos de avena
- Mezcle otra vez hasta que forme una masa espesa
- Amase una cucharada grande de la mezcla espesa para formar bolas entre las palmas de las manos
- Coloque las bolas terminadas en un plato o bandeja
- Congele durante 30 minutos: ¡sirva y disfrute!
- Congele las sobras para una merienda conveniente sobre la marcha



01. Visita a House of Peace

En la medida en que los centros de distribución de alimentos les dan la bienvenida a los clientes para volver adentro, la nutricionista de nuestra red comunitaria puede proporcionar información sobre nutrición y muestras de alimentos de SNAP-Ed a los clientes. El mes pasado en House of Peace los invitados aprendieron sobre la lectura de las etiquetas de comida, la guía general de MiPlato y las diferentes formas de usar las frutas secas, tales como agregarlas a la avena y las ensaladas o hacer una mezcla improvisada de frutas secas.

01.



02. Programa Buddy

Recientemente nuestra Educadora de nutrición infantil proporciono meriendas nutritivas y una clase de MiPlato a los niños en el Programa Buddy de la Coalición de Mujeres Musulmanas de Milwaukee. El programa conecta a jóvenes refugiados afganos con estudiantes estadounidenses de su edad. A través del Programa Buddy, los niños afganos aprenden sobre temas que van desde cómo desenvolverse en su nueva escuela hasta las comidas saludables, ¡todo mientras hacen nuevas amistades!

02.



03. Semilleros en La Granja

Los agricultores de la granja de Hunger Task Force están comenzando la temporada de crecimiento temprano, usando bandejas para cultivar plantas de semillero que muy pronto se trasplantarán al jardín escolar en La Granja. A lo largo de la temporada de crecimiento y en la cosecha, los estudiantes tienen la oportunidad de sembrar, trasplantar, desyerbar y cosechar en el jardín.

03.



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

¡SÍGANOS!

