

**¡En Hunger Task Force no solo alimentamos a las personas de nuestra comunidad, sino que también les 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 CUATRO VECES AL AÑO

Una publicación de temporada de  
HUNGER TASK FORCE

**OTOÑO 2022**



## ABIERTO AHORA: ¡McCARTY EDUCATION KITCHEN!

Dentro de la nueva sede de Hunger Task Force en el oeste de Milwaukee, McCarty Education Kitchen (Cocina Educativa McCarty) sirve como un lugar central de educación nutricional para los jóvenes locales, los coordinadores de la despensa y Stockbox, y los miembros de la comunidad. Con el generoso apoyo de Brian A. McCarty Family Fund, esta hermosa cocina servirá como lugar de encuentro para aprender y cocinar juntos como comunidad.

Este año escolar, McCarty Education Kitchen dará la bienvenida a sus primeras aulas de estudiantes. Mientras que los estudiantes pasan los meses de otoño y primavera sembrando en el Huerto Escolar y elaborando recetas en la cocina de pruebas de la granja de Hunger Task Force, con este increíble nuevo espacio, Hunger Task Force dará la bienvenida a los estudiantes a McCarty Education Kitchen durante los meses de invierno. Mediante estas lecciones se animará a los niños a probar alimentos nuevos y saludables y se ofrecerán cinco excursiones adicionales a Hunger Task Force para los estudiantes locales.

Para obtener más información sobre McCarty Education Kitchen o para solicitar una visita, comuníquese con nosotros a través de [nutrition@hungertaskforce.org](mailto:nutrition@hungertaskforce.org).

## EL PROGRAMA DE OUTPOST OFRECE UN 50 % DE DESCUENTO EN FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS



¡Buenas noticias! Los beneficiarios de FoodShare disfrutaban de un 50 % de descuento al comprar en los cuatro locales de Milwaukee de Outpost Natural Foods. A principios de este año, Outpost y Hunger Task Force lanzaron Produce to the People (productos agrícolas para todos), un programa que ofrece un 50 % de descuento en productos agrícolas frescos a los participantes de FoodShare. Con el aumento de los precios de los alimentos, Produce to the People ayuda a las familias con inseguridad alimentaria a obtener los productos saludables que necesitan para ellos y sus familias. El descuento está pensado para que los compradores con bajos ingresos cuenten con más poder adquisitivo y no tengan que depender de las despensas u otras fuentes de alimentos de emergencia.

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

# CONSEJO DE NUTRICIÓN

## LECTURA DE LAS ETIQUETAS: porcentaje (%) de valor diario

El porcentaje de valor diario (%VD) que aparece en la etiqueta de información nutricional es una guía sobre los nutrientes que contiene una porción de alimento. Los alimentos que consumimos contienen los nutrientes esenciales que necesitamos para mantener nuestro cuerpo sano: grasas, proteínas, carbohidratos, fibra, vitaminas (como la vitamina A y la vitamina C) y minerales (como el calcio y el hierro). Muchas de las cantidades de nutrientes que aparecen en la tabla de información nutricional se muestran utilizando el %VD.

Los especialistas en nutrición saben qué cantidad de cada nutriente se recomienda ingerir al día para tener una dieta saludable. El porcentaje de valor diario muestra cómo este alimento puede ayudarle a cumplir sus objetivos nutricionales diarios y, además, puede ayudarle a determinar si un alimento es alto o bajo en un nutriente específico. Utilice el %VD para tomar decisiones informadas sobre lo que come y bebe.

El %VD se encuentra en la parte derecha de una tabla de información nutricional. Como pauta general, un 5 % o menos significa que el porcentaje de ese nutriente es bajo y un 20 % o más significa que el porcentaje de ese nutriente es alto. Utilice esta herramienta para comparar los alimentos, hacer elecciones más saludables y gestionar las compensaciones dietéticas durante el día.

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

### Nutrition Facts

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

Amount per serving  
**Calories** 230

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

## ACTIVIDADES DE OTOÑO QUE NOS MANTIENEN SANOS

Puede que los largos días de verano hayan quedado atrás, pero eso no significa que ya no pueda disfrutar del aire libre. Aunque el cambio de clima puede limitar sus actividades favoritas del verano, es importante establecer actividades regulares (y agradables) para mantenerse en movimiento durante la temporada de otoño.

Aquí tiene algunas ideas para realizar actividad física mientras disfruta del buen tiempo otoñal.

- Recoja las hojas en el exterior.** Recoger las hojas ayuda a fortalecer la parte superior del cuerpo, la espalda y el estómago. Esta actividad puede modificarse para niños y adultos.
- Visite su mercado local de agricultores.** Aproveche el viaje y vaya en bicicleta o caminando hasta el mercado en lugar de ir en auto. Duplique su dinero en más de una docena de mercados de agricultores de Milwaukee al usar su tarjeta QUEST a través del programa MKE Market Match. Obtenga más información a través de este enlace: [bit.ly/EBTMKE](http://bit.ly/EBTMKE)
- Recoja manzanas o calabazas.** Apoye a los agricultores locales con una visita a sus granjas y huertos. Practique ejercicios de levantamiento al recoger una calabaza o una bolsa de manzanas para llevar a casa.
- Cree una búsqueda del tesoro al aire libre.** Busque hojas, bellotas, ramas y otros objetos de temática otoñal. Una búsqueda del tesoro lo mantendrá en movimiento y le ayudará a concentrarse en otro objetivo mientras hace actividad física.



# MINUTO DE MIPLATO

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



## CAMOTES FRENTE A ÑAMES

Camotes y ñames: son lo mismo, ¿verdad? En realidad, no. Estos términos se utilizan indistintamente debido a que ambos alimentos son un tipo de tubérculo con almidón, además de que la mayoría de los “ñames” que se encuentran en las tiendas de comestibles son en realidad camotes. Los ñames tienen un exterior leñoso, son más almidonados y no son tan dulces. Los camotes tienen un exterior liso, con un tono rojizo y una pulpa generalmente anaranjada, y son más dulces que los ñames. También hay camotes blancos y morados.

No encontrará muchos ñames verdaderos en las tiendas de comestibles de Estados Unidos. El ñame requiere unas condiciones de cultivo específicas y se cultiva habitualmente en África, Asia, América del Sur, América Central y las Indias Occidentales. Aunque puede encontrar opciones enlatadas comercializadas como ñames, observará que en la lista de ingredientes son simplemente camotes. El Departamento de Agricultura de Estados Unidos exige este doble etiquetado cuando los camotes se venden como ñames.

Los ñames y los camotes son diferentes desde el punto de vista botánico. Los camotes pertenecen a la familia de las plantas de la gloria de la mañana. Son ricos en vitamina A y C, potasio y contienen antioxidantes que podrían reducir el riesgo de cáncer. Los ñames pertenecen a la familia de los lirios y las hierbas. Son una excelente fuente de potasio, ácido fólico, zinc y algunas vitaminas del grupo B.

Independientemente del nombre que se les dé, los ñames y los camotes son un ingrediente nutritivo y versátil que se puede incorporar tanto a los platos dulces como a los salados.

### CENA RÁPIDA Y FÁCIL

TACOS DE CAMOTE Y FRIJOLES NEGROS



#### INGREDIENTES

- tortillas de harina o maíz
- 2 1/2 tazas de camotes en cubitos
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 1/2 cucharadita de chile en polvo
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 taza de frijoles negros enlatados, escurridos y enjuagados
- 1/2 cebolla amarilla mediana, picada
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 diente de ajo picado (o ajo en polvo)
- 1 jalapeño, sin tallo, sin semillas y picado

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



#### PREPARACIÓN

- Precaliente el horno a 425 °F.
- Corte el camote en cubos y agréguelo a un recipiente grande para mezclar. Mézclelo con aceite de oliva, chile en polvo, comino y pimentón.
- Hornee la preparación durante 20 minutos o hasta que esté blanda al pincharla.
- Agregue 2 cucharadas de aceite en una cacerola mediana a fuego medio. Incorpore la cebolla picada, 1/2 cucharadita de sal y saltee la preparación hasta que la cebolla esté blanda (durante unos 5 a 7 minutos). Agregue el ajo y el jalapeño y continúe salteando todo durante dos minutos más. Agregue los frijoles.
- ¡Hora de emplatar! Extienda la tortilla, coloque la mezcla de camote, coloque una capa de frijoles y agregue sus aderezos favoritos (opcional: aguacate, cilantro, tomates, jugo de limón fresco, maíz y queso cotija).



01.

## 01. Huertos en la granja de Hunger Task Force

¿Sabía que la Granja de Hunger Task Force tiene más de 800 árboles que dan más de 20 tipos diferentes de manzanas y peras? Hunger Task Force se enorgullece de nuestros huertos, y cada temporada La Granja produce más de 30 000 libras de fruta fresca para distribuir de forma gratuita a las familias locales. Se podría decir que los huertos son el “núcleo” de lo que usted hace.



02.

## 02. Personas de la tercera edad que toman muestras de salmón de Stockbox

En los últimos meses, la pasante de dietética de Hunger Task Force, Pausa Chang, visitó cada uno de los lugares de distribución de Senior Stockbox para repartir más de 1700 tarjetas de recetas y deliciosas muestras de ensalada de manzana y apio con salmón. Esta receta combina los artículos de Stockbox con ingredientes frescos para mostrar una manera fácil (¡y deliciosa!) de que las personas de la tercera edad puedan preparar los alimentos nutritivos que reciben de Hunger Task Force.



03.

## 03. ¡Quesito!

Hunger Task Force le dio la bienvenida a Khris Middleton, de los Milwaukee Bucks, a nuestra sede de West Milwaukee tras la generosa donación de 6240 cajas de Goodles de Middleton Family Foundation. Goodles es una nueva versión de los macarrones con queso, con 14 gramos de proteínas, nutrientes vegetales, queso auténtico y probióticos. Deseamos distribuir estos alimentos saludables en nuestra red local.



El Programa SNAP-Ed, el cual se financió con fondos federales, brinda oportunidades educativas para apoyar los estilos de vida saludables para personas que reciban o sean 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>. El Programa Asistencial de Nutrición Suplementaria (SNAP) del USDA subsidió este material.

## ¿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, acceder a oportunidades de aprendizaje (lectura de etiquetas, realización de compras con un presupuesto ajustado, etc.), planificar una visita a La Granja o programar una clase de cocina en nuestra cocina de McCarty Education Kitchen, comuníquese con Hunger Task Force.

Envíenos un correo electrónico a: [nutrition@hungertaskforce.org](mailto:nutrition@hungertaskforce.org)

## ¡SÍGANOS!

