

EDUCACIÓN EN NUTRICIÓN TRIMESTRAL

Una publicación estacional de HUNGER TASK FORCE

INVIERNO • 2023

Hunger Task Force no solo alimenta a personas en nuestra comunidad, ¡también las ayudamos a través de sus procesos de salud!

Hunger Task Force ofrece un Programa de educación en nutrición sólido y comprometido a proporcionar herramientas útiles para mantener un estilo de vida saludable.

¡Trabajamos para compartir recursos útiles que promuevan una dieta saludable, habilidades culinarias, presupuestos para compras económicos y maneras de introducir la actividad física en su jornada!

HUNGER TASK FORCE
FREE & LOCAL



PROLONGANDO LA TEMPORADA DE CULTIVO EN LA GRANJA

Durante los meses de invierno en la Hunger Task Force Farm los campos se van “a dormir”. Este es un término de la agricultura que se usa para describir el proceso por el que los campos se plantan con cultivos de cobertura para prevenir la erosión y atender las necesidades del suelo durante el invierno. A pesar de que la cosecha principal termina cuando llega la primera helada, nuestros agricultores pueden continuar cultivando ciertos vegetales en la tierra y proveyendo productos agrícolas frescos a las familias de Milwaukee gracias a nuestros invernaderos de aro.

Los invernaderos de aro son estructuras cubiertas con plástico reforzado que conservan dentro la energía solar. Las temperaturas en los invernaderos de aro son generalmente 40 grados más altas que las del aire de afuera y permiten que nuestros agricultores en la granja produzcan más de 400 libras de espinaca y zanahorias este invierno. are typically 40 degrees warmer than the air outside and will

Hunger Task Force también agregó dos sistemas de jardín de interior en la McCarty Education Kitchen. Hierbas y verduras de hoja cultivadas todo el año se usarán en recetas y ferias de alimentos para estudiantes locales, responsables de despensas y miembros de la comunidad.

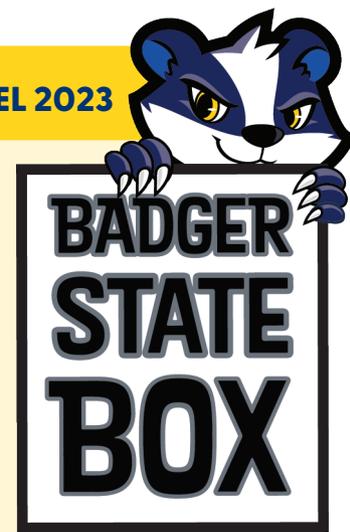
Hunger Task Force also added two indoor garden systems in the McCarty Education Kitchen. Herbs and greens grown year-round will be used in recipes and food demonstrations for local students, pantry leaders and community partners.



¡MUY BUENAS NOTICIAS! EL PROGRAMA BADGER BOX SE EXTIENDE HASTA EL 2023

El gobernador Evers y el Departamento de Agricultura, Comercio y Protección al Consumidor proporcionaron \$5 millones adicionales para extender el programa Badger Box en el 2023. La inversión de \$5 millones, financiada a través del American Rescue Plan Act, prestará apoyo al programa Badger Box y trabajará para eliminar la inseguridad alimentaria en las comunidades rurales, los centros urbanos y las naciones tribales de todo Wisconsin.

Hunger Task Force lanzó el programa Badger Box en 2022 para alimentar a las familias durante la pandemia y también brindar apoyo a los granjeros y agricultores de Wisconsin. ¡Badger Box es una victoria en el Dairy State y una respuesta única al problema del hambre en Wisconsin!



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

NUTRICIÓN NUGGET

ELEGIR GRASAS SALUDABLES

En lo que respecta a grasas dietéticas, lo que más importa es el tipo de grasa que consume. Opuesto al consejo de dietas pasadas bajas en grasas, investigaciones nuevas muestran que las grasas saludables son necesarias y beneficiosas para la salud. Las grasas también nos ayudan a sentirnos satisfechos y proporcionan vitamina E. En vez de consumir una dieta baja en grasas, es más importante enfocarse en consumir grasas beneficiosas y evitar las perjudiciales grasas “malas”. La grasa es una parte importante de una dieta saludable. Elija alimentos con grasas insaturadas, limite los alimentos altos en grasas saturadas y evite las grasas trans. (Fuente: www.hsph.harvard.edu)

Grasas insaturadas



Los alimentos ricos en grasas saludables disminuyen el riesgo de contraer enfermedades e incluyen a los aceites vegetales (como el aceite de oliva, de canola, de girasol, de soja y de maíz), las nueces, semillas y el pescado.

Grasas saturadas



Es recomendable consumir grasas saturadas en moderación. Los alimentos que contienen grandes cantidades de grasas saturadas incluyen las carnes rojas, la mantequilla, el queso y el helado. Algunas grasas a base de plantas como el aceite de coco también son ricas en grasas saturadas.

Grasas trans



Los alimentos altos en grasas trans aumentan el riesgo de contraer enfermedades, aun cuando se consumen en pequeñas cantidades. Las grasas trans se encuentran principalmente en alimentos fritos, procesados y en la margarina.

AHUYENTAR A LOS DÍAS TRISTES DEL INVIERNO

¿Le pasa que con los días fríos y sombríos del invierno solo quiere acurrucarse debajo de las sábanas y quedarse allí hasta que nuevamente aparezca el sol? Aprenda qué puede hacer para superar la depresión que aparece con los días cortos y oscuros.

Consuma una dieta saludable. Cuando sea posible, coma más vegetales, nueces, frijoles, frutas y granos enteros. Obtendrá las vitaminas, minerales y proteínas para recobrar sus niveles de energía.

Haga ejercicio de manera regular. Los compuestos químicos que hacen que se sienta bien son liberados durante el ejercicio y pueden ayudar a calmar la ansiedad y mejorar la salud mental.

Aumente las interacciones sociales. Estar cerca de su familia, amigos y vecinos puede mejorar su humor y ayudarlo a motivarse para hacer las cosas que disfruta.

Duerma lo suficiente. El dormir es restaurador. Es hora de que su cuerpo y mente sanen. Dormir muy poco o mucho pueden causar mal humor, problemas de memoria y dificultad para pensar y concentrarse.



MINUTO DE MYPLATE

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



COMER SALUDABLE CON UN PRESUPUESTO

Comer de manera saludable con un presupuesto no requiere sacrificar la nutrición. Una dieta que incluye abundancia de frutas, vegetales y proteínas es importante para una buena salud, pero el costo de las tiendas puede sumar rápidamente. Considere seguir uno de estos consejos para minimizar los gastos de desembolso personal del hogar en alimentos.

Congele las frutas y los vegetales. Cuando compra carne, elija cortes que sean más económicos, como el muslo de pollo en vez de la pechuga de pollo. Los cortes más económicos de carne roja (como la paleta o el filete de cerdo) pueden cocinarse lentamente al punto perfecto. ¡Los cortes más magros generalmente tienen más carne por dólar! Otro sustituto para la carne saludable, económico y rico en proteínas son los frijoles.

Congele las frutas y los vegetales. En vez de desechar las frutas y los vegetales no consumidos, ¡congélelos! Las frutas congeladas son ideales para batidos y los vegetales pueden usarse en cazuelas, sopas o salteados.

Use cupones, promociones y membresías. Compre en una tienda Outpost Natural Foods para un 50% de descuento en productos cuando usa su tarjeta FoodShare Quest; duplique en los artículos en descuento con cupones digitales en la mayoría de los supermercados; compre sus productos en un mercado de granjeros de invierno; inscribese para recibir cupones impresos en el correo y busque en su periódico local restaurantes y tiendas de alimentos elegibles para ahorros.

UN BOCADILLO FÁCIL Y RÁPIDO

SALSA DE QUESO Y NACHOS PARA UNA FIESTA



Perfecto para celebraciones festivas de invierno, vea esta salsa saludable con artículos que encontrará en un Stockbox, incluidos tomates en lata, frijoles negros y maíz.

INGREDIENTES

- 1 paquete de queso crema (8 oz.)
- 1 lata de frijoles vegetarianos o negros
- 1 libra de queso rallado CSFP (Stockbox)
- 2 cucharaditas de cebolla en polvo
- 2 cucharaditas de ajo en polvo

¡Escanear el código QR para la receta digital y el video del paso a paso de la receta!



PREPARACIÓN

- Precalentar el horno a 350°F.
- Untar el paquete de queso crema por la base de una cacerola.
- Esparcir los frijoles sobre el queso crema.
- En un recipiente, mezclar los tomates en trozos con el polvo de ajo y el de cebolla.
- Colocar la mezcla de tomate sobre los frijoles.
- Espolvorear la superficie de la mezcla con queso rallado.
- Hornear de 20 a 25 minutos hasta que el queso esté derretido.
- Servido con chips de tortilla.



01.

01. ¡Una clase para que se sienta "satisfecho"!

Nuestros amigos en Harley-Davidson recientemente organizaron una clase de cocina para sus empleados en la McCarty Education Kitchen de Hunger Task Force. La clase, organizada por Harley-Davidson Asian Professionals Resource Group, enseñó a los participantes a preparar rollitos primavera y dumplings chinos tradicionales. ¡Delicioso!



02.

02. El ARTE de cocinar

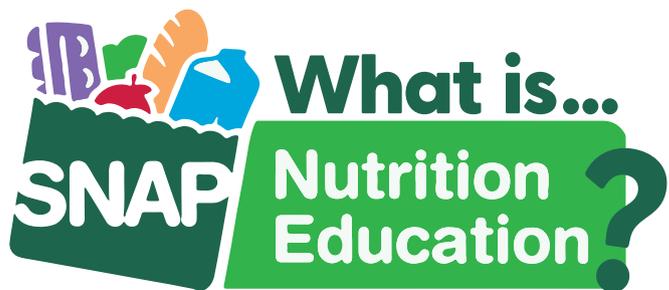
¡La McCarty Education Kitchen de Hunger Task Force recientemente tuvo una colorida renovación! Gracias al increíble arte de la diseñadora gráfica ambiental Lauren McClone Design, ¡los estudiantes, las personas mayores y otros invitados pueden aprender cocina saludable y hábitos alimenticios en nuestra acogedora y vibrante cocina educativa!



03.

03. Hunger Relief Federation le da la bienvenida al nuevo personal

La Hunger Relief Federation, creada por Hunger Task Force en 2016, trabaja para expandir el modelo Free-Local-Independent y recientemente extendió el Programa Badger Box a organizaciones en la lucha contra el hambre en Wisconsin. Recientemente, la Federación les dio la bienvenida a nuevos líderes. Mark Lisowski se une a la organización como el organizador de Hunger Relief Federation y Brandon Savage se une como el nuevo gerente de Hunger Relief Federation.



El programa financiado federalmente **SNAP-Ed** brinda oportunidades educativas para apoyar estilos de vida saludables en personas que reciban o sean elegibles para FoodShare. Estas herramientas educativas intentan ayudar a las personas para que tomen decisiones más saludables para vivir vidas más sanas y mejores de manera digna.



Esta institución es proveedora y empleadora de igualdad de oportunidades. El Programa Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) brinda asistencia en nutrición a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para 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 Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP, del USDA.

¿QUIERE MÁS RECETAS Y CONSEJOS DE NUTRICIÓN?

¡Nuestro equipo está aquí para ayudarlo! Para más información de recetas con artículos de despensa y de Stockbox, oportunidades de aprendizaje (leer una etiqueta, hacer compras con un presupuesto, etc.), planear una visita a la Granja o realizar una clase en nuestra McCarty Education Kitchen, comuníquese con Hunger Task Force.

Correo electrónico: nutrition@hungertaskforce.org

¡SÍGANOS!

