

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 económicas y maneras de introducir la actividad física en su jornada!

**HUNGER
TASK FORCE**
FREE & LOCAL

EDUCACIÓN EN NUTRICIÓN TRIMESTRAL

Una publicación estacional de
HUNGER TASK FORCE

OTOÑO • 2023



LOS ESTUDIANTES LOCALES SE BENEFICIAN DE LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL

Este verano, Hunger Task Force puso a prueba la iniciativa "Cooking with Culture", un programa de nutrición multigrado que enseñó a los estudiantes de la comunidad hmong sobre alimentación saludable. Los estudiantes fueron introducidos a la cosecha de verduras del huerto escolar y la preparación de sus propias comidas, en la cocina para educación, con el objetivo de combatir enfermedades prevenibles como la diabetes y los problemas relacionados con el corazón que pueden afectar a la comunidad. Dirigido por la coordinadora de alimentos culturales, Pasua Chang, Cooking with Culture se lleva a cabo en asociación con la Hmong American Peace Academy (HAPA). Tras reflexionar sobre el éxito de la prueba piloto, Hunger Task Force está ansioso por ampliar el programa.

A lo largo del año escolar, Melanie Foland, la educadora de nutrición infantil, continuará trabajando con las aulas locales para brindar prácticas de nutrición y experiencias sobre estilos de vida saludables durante el curso escolar. Los estudiantes disfrutarán de excursiones a La Granja, adquirirán habilidades culinarias en McCarty Education Kitchen y recibirán visitas escolares. Los maestros también apoyan la programación del Hunger Task Force a través de lecciones y facilitando actividades con todos los recursos y suministros proporcionados por la organización.



MELANIE FOLAND
Educador de
nutrición infantil



PASUA CHANG
Coordinadora
de alimentos
culturales

COMPRENDER LAS DEDUCCIONES Y SU IMPACTO EN FOODSHARE

Restar o quitar gastos de sus ingresos es una DEDUCCIÓN.

Los beneficios de FoodShare están disponibles para muchas familias en todo Wisconsin. Es posible que su familia pueda obtener beneficios si no gana suficiente dinero para pagar las cosas básicas que necesita. Si usted es anciano, ciego o tiene una discapacidad y paga costos médicos de bolsillo de más de \$35 por mes, es posible que pueda restar algunos de los costos de los ingresos utilizados para calcular el monto de su beneficio de FoodShare. Un nivel de ingresos más bajo podría darle más beneficios de FoodShare. Obtenga más información y reciba asistencia llamando a nuestros defensores de FoodShare al **414.988.6501** o visitando **www.HungerTaskForce.org/foodshare**.

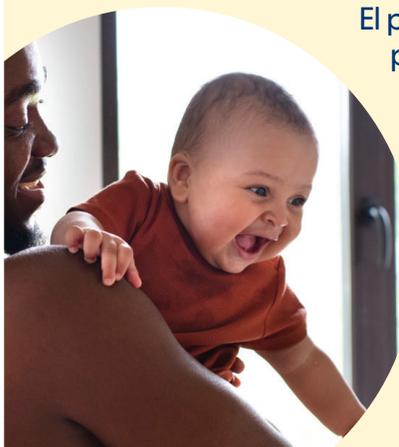
HUNGER TASK FORCE ES EL ÚNICO BANCO DE ALIMENTOS **GRATUITO Y LOCAL** DE MILWAUKEE.

NUTRICIÓN NUGGET

¡LOS BEBÉS SANOS COMIENZAN CON WIC!

Alimentar a los niños es fundamental para la misión de Hunger Task Force. Durante los próximos dos años, tenemos una oportunidad especial para conectar a más bebés y madres con el programa Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children, WIC). Gracias a una subvención especial de Innovación y Alcance Comunitario de WIC (WIC CIAO, para abreviar) del USDA a través del Centro de Investigación y Acción de Alimentos, el Hunger Task Force podrá enfocar los recursos en asegurarse de que los niños y madres más vulnerables de nuestra comunidad tengan acceso a alimentos y fórmulas saludables.

El proyecto del Hunger Task Force fue uno de los pocos seleccionados a nivel nacional para llevar a cabo este importante alcance. Nuestro trabajo de divulgación se centrará en Milwaukee y áreas clave de Wisconsin, incluidas las tierras tribales y las áreas rurales. El proyecto desplegará estrategias innovadoras de divulgación e incentivos para aumentar la inscripción en este importante programa de nutrición. Obtenga más información en: www.hellowic.org



REE KUBERA

Gerente de alcance de WIC

ree.kubera@hungertaskforce.org

Hunger Task Force se complace en dar la bienvenida a Ree Kubera a su nuevo rol como gerente de alcance de WIC del Hunger Task Force. Ree trabajará para aumentar la educación y el compromiso de WIC con el propósito de aumentar la inscripción en WIC y reducir las disparidades en la entrega de programas en todo Wisconsin.

Beber suficiente agua cada día es importante para la salud.

Marque cada vaso de agua que beba hoy.



¡UTILIZAR OBJETOS DOMÉSTICOS PARA REALIZAR ACTIVIDADES FÍSICAS!

Los artículos domésticos de uso cotidiano pueden servir fácilmente como alternativas maravillosas a los equipos de gimnasio, como mancuernas y pesas.

¡Las botellas de agua llenas se pueden usar como mancuernas! Puede comenzar poco a poco con botellas de 500 ml antes de pasar a botellas de 1L o 1.5L. También puede reutilizar botellas de jabón o cartones de jugo. ¡Asegúrese de lavarlos primero!

Las toallas secas son un complemento útil para ayudarlo a estirarse antes y después de un ejercicio. Usando la toalla por encima de la cabeza o detrás de la espalda, estírese antes y después de un ejercicio.

¡Las bolsas de arroz/harina son opciones útiles! Estos paquetes más pesados son fáciles de sujetar y resultan ideales para ejercicios de levantamiento de pesas por encima de la cabeza, sentadillas e incluso planchas. Las bolsas de arroz más grandes pueden llegar hasta 5 kg y 10 kg, lo que implica un buen desafío.

¡Las sillas o cajas pesadas pueden ayudar a proporcionar una inclinación para planchas, flexiones, fondos de tríceps y más! Experimente con diferentes alturas para mayores desafíos. Las sillas también proporcionan un buen agarre para el equilibrio o ejercicios basados en sillas.

MINUTO DE MIPLATO

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



¡CONDIMENTENTE SU VIDA!

El alto consumo de sodio se asocia con enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y otras afecciones crónicas. La mayor parte del sodio que consumimos procede de la comida rápida y procesada, no de la comida casera. Comenzar a cocinar más en casa puede mejorar su salud y ayudar a su presupuesto, pero puede ser difícil preparar en casa alimentos con los sabores que le apetecen. Afortunadamente, la adición de hierbas, especias y otros condimentos pueden proporcionar una gran variedad de sabores sin aportar sodio.



Especias: Estos sabores provienen de otras partes de las plantas, como corteza, raíces o semillas que también pueden ser frescas o secas. Piense en canela, clavo de olor, mostaza y jengibre. Las especias suelen tener mejor sabor cuando se añaden al principio del proceso de cocción.



Hierbas: Son las partes frondosas de las plantas que pueden ser frescas o secas. Piense en albahaca, tomillo, menta o eneldo. Las hierbas suelen tener mejor sabor cuando se añaden hacia el final de la cocción.



Pimientos picantes: Desde jalapeños hasta serranos, los pimientos picantes ofrecen una tonelada de sabor y al mismo tiempo ofrecen vitaminas y minerales esenciales. Para reducir la intensidad del sabor picante de los pimientos, quiteles las semillas al cortarlos. Para agregar más intensidad, agregue las semillas a la receta.

Aunque reducir el consumo de sodio puede mejorar su salud, en la mayoría de las recetas se necesita una pequeña cantidad de sal para liberar los sabores de los ingredientes, incluidas las especias. Si usa mezclas de hierbas y especias, revise la etiqueta para asegurarse de que no tenga sodio agregado.

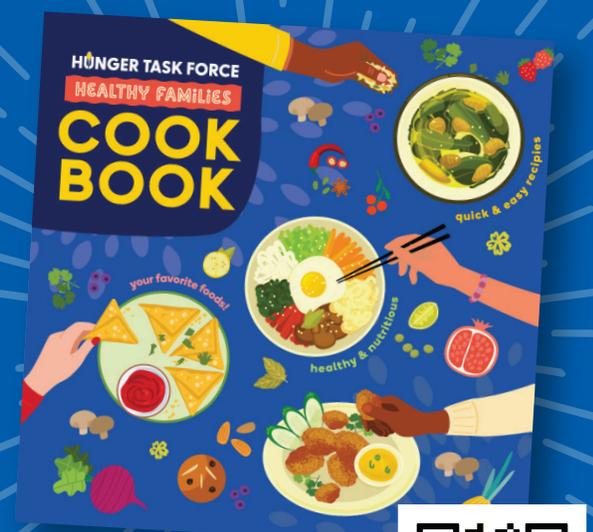
El programa de educación en nutrición de Hunger Task Force sirve para ayudar a los jóvenes estudiantes a lograr un estilo de vida saludable. El objetivo del programa es enseñar conceptos complejos de nutrición de una manera familiar.

¡NUEVA EDICIÓN DISPONIBLE ESTE OTOÑO! LIBRO DE COCINA HEALTHY FAMILIES

El nuevo libro de cocina Healthy Families del Hunger Task Force, que se lanzará este otoño, proporciona un recurso integral para que los estudiantes, las familias y los socios escolares cocinen platos nutritivos y comidas fáciles que entusiasmen a los niños a tomar decisiones saludables.

¡Consulte el libro de cocina de Healthy Families en línea y descubra nuevas formas de hacer de cada comida una comida de MiPlato!

Versión en línea disponible en: <https://bit.ly/HTFcookbook>



ESCANEAR EL QR PARA
EL LIBRO DE COCINA





01.

01. Embajador de la Juventud promueve la alimentación saludable

¡Hunger Task Force reconoce a Khushi Tanna por su increíble trabajo este verano como nuestra Embajadora de la Juventud No Kid Hungry del 2023! Khushi pasó el verano alentando a miles de niños locales a consumir más frutas y verduras para adoptar hábitos alimenticios saludables, distribuyó materiales de divulgación para asegurarse de que las familias conozcan el programa de comidas de verano y les ayudó a acceder a los recursos comunitarios.



02.

02. Asociación con MCW para estudiar la vitamina D

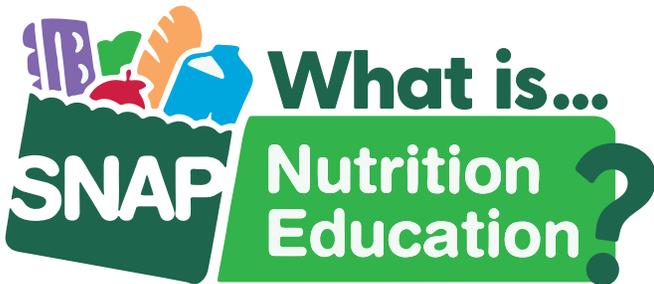
Hunger Task Force está asociándose con el Medical College of Wisconsin (MCW) para realizar un estudio sobre la vitamina D y evaluar los conocimientos y opiniones de las personas mayores al respecto. El dietista comunitario y un estudiante de medicina del MCW han visitado las despensas de nuestra red de alimentos de emergencia para interactuar con los miembros de la comunidad y proporcionarles información útil y muestras de alimentos.



03.

03. Plantar alimentos culturalmente apropiados en La Granja

¡Este verano, La Granja de Hunger Task Force ha estado plantando aún más alimentos saludables para satisfacer la alta demanda! Para servir mejor a nuestra comunidad, nuestros agricultores han introducido en el plan de cosecha de esta temporada nuevos productos culturalmente apropiados, como Bok Choy, col de Napa y pimientos jalapeños, además de otras 26 variedades de frutas y verduras frescas.



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.

Más información: <https://snaped.fns.usda.gov>



Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. El Programa de asistencia nutricional suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) brinda asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una dieta mejor. Para obtener más información, comuníquese con la oficina local al 1.888.947.6583 o visite <https://access.wisconsin.gov>. Este material recibió financiación de SNAP, el Programa de asistencia nutricional suplementaria de USDA.

¿QUIERE MÁS RECETAS Y CONSEJOS DE NUTRICIÓN?

¡Nuestro equipo está aquí para ayudarle! Para más información de recetas con artículos de despensa y 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!

