

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

PRIMAVERA • 2023



HUNGER TASK FORCE LE DA LA BIENVENIDA A UNA NUEVA DIETISTA

Apasionada por la alimentación y la cocina saludables, Erin Breggeman se une a Hunger Task Force como Dietista Comunitaria. Nativa de Wisconsin, Erin se graduó de la Universidad de Stevens Point en Dietética y completó una pasantía en Viterbo antes de enseñar educación dietética con una beca SNAP-Ed en la Universidad de Missouri. Erin es una dietista registrada, esta credencial requiere un título de 4 años y 1,200 horas de prácticas con supervisión.

Como Dietista Comunitaria, Erin brinda una orientación experta en alimentación saludable y en estrategias para implementar el modelo MiPlato en las despensas de alimentos, comedores de beneficencia y los refugios locales. Erin cumple la función de técnica experta en contenido nutricional para Hunger Task Force y Hunger Relief Federation, a través del desarrollo y la enseñanza de recetas adecuadas para cada cultura con el fin de acompañar los productos, las donaciones y la producción agrícola que distribuye Hunger Task



FIN DE LOS PAGOS ADICIONALES DE FOODSHARE QUE SE IMPLEMENTARON DURANTE LA COVID

FoodShare es un programa federal y la primera línea de defensa de Wisconsin en contra del hambre. Durante la pandemia del COVID, todos los hogares afiliados a FoodShare recibieron dos pagos mensuales. El primer pago mensual era el "monto regular de FoodShare" para el hogar, y el segundo pago mensual era el pago adicional de FoodShare en respuesta al COVID. A partir de marzo del 2023, finalizaron los pagos por el COVID y los beneficiarios de FoodShare ahora recibirán solo un pago mensual.

Puede solicitar FoodShare, gestionar su caso, verificar su saldo y enviar documentos en línea desde access.wisconsin.gov, llamar al 877-415-5164 o iniciar sesión en la aplicación móvil de ACCESS.

RECORDATORIO: El FoodShare no utilizado se acumula cada mes. Cambie el PIN de la tarjeta EBT con regularidad para proteger sus beneficios.

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

CONSEJO DE NUTRICIÓN

FUENTES DE PROTEÍNA: de origen animal y de origen vegetal

Las proteínas magras, ya sean de origen animal o vegetal, pueden tener un papel fundamental en una dieta saludable. Use esta ecuación para calcular sus requisitos de ingesta diaria de proteínas:

Peso corporal en libras x 0.4 = requisito de ingesta diaria de proteínas en gramos.

Las personas que deciden no consumir alimentos de origen animal igual pueden llevar una dieta saludable y balanceada que brinde suficientes proteínas cada día. Ya sea que consuma alimentos con proteínas de origen animal con regularidad o no, asegúrese de modificar las opciones de alimentos con proteínas para obtener una amplia variedad de nutrientes.

Proteína de origen animal

- Puede ser alto en grasas saludables (grasas no saturadas)
- Alto en vitamina D
- Fácil de digerir y absorber



Proteína de origen animal + vegetal

- Brinda nutrientes clave
- Ayuda a desarrollar músculo
- Respalda el sistema inmune
- Brinda vitaminas B y E, hierro, magnesio y zinc



Proteína de origen vegetal

- Alto en fibra
- Bajo en grasas saturadas
- Alto en vitamina B-9 (ácido fólico)
- Adecuado con el presupuesto
- Bajo impacto ambiental



CONSEJO PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PRIMAVERA: ¡COMIENCE DE A POCO!

¿Tiene dificultades para comenzar o mantener una rutina de actividad física en primavera? Nuestro consejo: **comience de a poco.**

Si tiene problemas para iniciar un plan de ejercicios o para seguirlo, no está solo. Ya sabe que hay muchos motivos para ejercitarse, desde mejorar la energía, el estado de ánimo, el sueño y la salud, hasta reducir la ansiedad, el estrés y la depresión. Hacer un poco de actividad física es mejor que nada. Puede comenzar de a poco y continuar anadiendo.

Cree una lista con las actividades que le gustaría hacer, como caminar, practicar aeróbics, tenis, básquetbol en silla de ruedas o tomar una clase en un centro para personas mayores o en un parque comunitario. Para mejorar el nivel de actividad, agregue una actividad que parezca divertida y pruébela. Es más probable que se mantenga activo si elige actividades que disfruta

Empiece moviéndose durante diez minutos por día. Cada pocas semanas, agregue de cinco a diez minutos hasta alcanzar los 30 minutos la mayoría de los días. Implemente esta estrategia la próxima vez que tenga dificultades para comenzar una rutina de actividad física. ¡Podría sorprenderse por el gran impacto que



MINUTO DE MIPLATO

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



ELEGIR PROTEÍNAS SALUDABLES

La mayoría de los alimentos pueden integrarse al marco MiPlato con éxito, si bien es mejor consumir algunas en cantidades pequeñas. Existen docenas de opciones de proteínas deliciosas y nutritivas que puede comer con regularidad, y otras que es mejor disfrutar en ciertas ocasiones.

Refuerce el consumo de las proteínas de origen vegetal en su dieta. Las proteínas de origen vegetal, como los frijoles, las arvejas, las lentejas, los frutos secos y las semillas, son excelentes fuentes de proteínas que suelen costar menos que las fuentes de origen animal. Intente consumir alimentos con proteínas de origen vegetal para las comidas y los refrigerios sin carne algunas veces por semana para aumentar la ingesta de fibra y reducir la de grasas saturadas.

Disfrute proteínas de origen animal magras con regularidad. Las proteínas de origen animal magras, como el pescado, el pollo, el pavo y los huevos, brindan muchas proteínas y nutrientes clave con bajos niveles de grasas saturadas. Intente consumir el pavo o el pollo molido en sus recetas favoritas que piden carne de res molida para obtener un plato rico en proteínas y también bajo en grasas.

Disfrute de las carnes rojas en cantidades limitadas. Las carnes rojas, como el res y el cordero, también brindan muchas proteínas y nutrientes clave, pero contienen cantidades más altas de grasas saturadas. Limite el consumo de carnes rojas a dos porciones de 3 onzas por semana. Cuando vaya a comprar carnes rojas, busque las que son magras en un 90 % o más.

UNA COMIDA FÁCIL CARNE DE RES Y BRÓCOLI



Esta receta está llena de proteínas magras de origen animal, fibra y varias vitaminas y minerales fundamentales para mantener un estado saludable.

DIRECCIONES

- Selle la carne de res con jengibre y ajo en polvo en una plancha a fuego medio.
- En un bol, mezcle la azúcar morena, la salsa de soja, la fécula de maíz, el aceite, los granos de pimienta y el agua.
- Agregue agua a la carne y cocine durante 5 min. Agregue el brócoli y cocine hasta que esté tierno.
- Sirva la carne y el brócoli sobre el arroz integral cocido u otro grano integral de su elección.

¡Escanee el código QR para obtener el video del paso de la receta y la receta en línea!



INGREDIENTS

- 3/4 libras de carne molida magra
- 1/4 cucharadita de jengibre molido
- 3/4 cucharadita de ajo en polvo
- 4 cucharadas colmadas de azúcar morena
- 3/4 taza de salsa de soja baja en sodio
- 2 cucharadas de aceite de oliva o de sésamo
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 1/2 taza de agua o caldo
- 3/4 cucharadita de granos de pimienta roja
- 4 tazas de brócoli trozado
- 3 tazas de arroz integral cocido

01. Líderes en Educación Nutricional Local

Hunger Task Force vuelve a darle la bienvenida a Pasua Chang al Equipo Nutricional después de su pasantía en SNAP-Ed. Mientras Pasua trabaja para completar su título de Maestría Integrada en Ciencia orientada a la Nutrición y la Dietética esta primavera en la Universidad de Mount Mary, ayuda a Hunger Task Force a definir un plan para respaldar a los distritos locales para ofrecer comidas escolares más apropiadas según la cultura. Este verano, Pasua gestionará un programa de varias semanas con estudiantes de Hmong American Peace Academy (HAPA) y enseñará educación nutricional, promoverá la actividad física y dirigirá recetas apropiadas según la cultura con los estudiantes.

02. Haga de cada comida una comida MiPlato

Hunger Task Force tiene el compromiso de ofrecer opciones de alimentación saludables a nuestra red de despensas, programas de alimentación y refugios. Nuestra Dietista Comunitaria también provee actualizaciones trimestrales a nuestros asociados acerca del modelo MiPlato de Hunger Task Force y las oportunidades en la cocina para probar las recetas saludables y los productos agrícolas de la temporada.

03. Cocinamos nuevas recetas saludables

Hunger Task Force se está preparando para imprimir una nueva edición de nuestro "Recetario para familias saludables" –que estará disponible este verano, y estuvo probando recetas en McCarty la Cocina Educativa. Antes conocido como el Recetario para niños saludables, este recurso diseñado nuevamente contendrá dos docenas de recetas rápidas, nutritivas y amigables con el bolsillo para toda la familia.



El programa de **Educación SNAP** de financiación federal brinda oportunidades educativas para apoyar estilos de vida saludables en personas que reciben o que son elegibles para FoodShare. Estas herramientas educativas buscan ayudar a que las personas tomen decisiones más saludables para una vida digna mejor y más sana.



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 ayudarlo! 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!

