

# EDUCACIÓN EN NUTRICIÓN TRIMESTRAL

Una publicación estacional de  
HUNGER TASK FORCE

INVIERNO • 2024

**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



## COMIDAS ESCOLARES: NUTRIENDO MENTES Y CUERPOS

Para muchos niños y niñas, las comidas escolares son la única fuente constante de alimentos nutritivos que reciben cada día. Estas comidas son fundamentales, ya que alimentan su crecimiento físico e intelectual, lo que influye en su capacidad para aprender, concentrarse y tener éxito. Lamentablemente, el hambre infantil sigue siendo un gran problema en nuestro estado. Esto puede tener consecuencias devastadoras para la salud, el bienestar y el rendimiento académico de los niños y niñas. Las comidas escolares sirven como un salvavidas para estos niños.

La Disposición de Elegibilidad Comunitaria (CEP, por sus siglas en inglés) es una forma simplificada de servir a todos los estudiantes el desayuno y el almuerzo sin cargo. La CEP es una opción de reembolso para las escuelas y distritos elegibles que participan tanto en el Programa Nacional de Almuerzo Escolar (NSLP, por sus siglas en inglés) como en el Programa de Desayuno Escolar, que desean ofrecer comidas escolares gratuitas a todos los niños y niñas en escuelas de altos niveles de pobreza sin cobrar solicitudes de comidas gratuitas o a precio reducido.

Hunger Task Force aboga por la CEP en Wisconsin, y trabaja para garantizar que todos los niños y niñas tengan acceso a los alimentos saludables que necesitan para prosperar. ¡Únase al movimiento! Juntos podemos crear un futuro en el que ningún niño de Wisconsin pase hambre. Obtenga más información en [www.HungerTaskForce.org/school-meals](http://www.HungerTaskForce.org/school-meals).

## DESAYUNOS SALUDABLES PARA NIÑOS DE LA COMUNIDAD

El Desafío del Desayuno Escolar de Wisconsin, que se celebra durante la **Semana Nacional del Desayuno Escolar (del 4 al 8 de marzo de 2024)**, es un programa de incentivos diseñado para aumentar la diversión, la nutrición y la participación en el Programa de Desayunos Escolares en todo el estado. El desafío alienta a las escuelas a implementar estrategias creativas para promover los beneficios de comer un desayuno saludable en la escuela. Hunger Task Force Schools se relaciona con los estudiantes, el personal escolar, los padres y los miembros de la comunidad para crear un ambiente de desayuno divertido y acogedor. Al trabajar juntas, las escuelas pueden ayudar a garantizar que todos los estudiantes tengan acceso a un desayuno nutritivo, lo que puede conducir a un mejor rendimiento académico, una reducción del ausentismo y una mejor salud en general. Obtenga más información en [www.HungerTaskForce.org/school-breakfast/](http://www.HungerTaskForce.org/school-breakfast/)



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

# NUTRICIÓN NUGGET

En los meses de invierno, puede ser difícil llegar a la tienda de conveniencia. Y se vuelve cada vez más difícil a medida que nuestros cuerpos envejecen y tienen más dificultades para tolerar las condiciones climáticas frías. Aquí puede encontrar algunos consejos para extender la vida útil de sus alimentos frescos, y así tener que hacer menos viajes a la tienda de conveniencia en invierno.



**Seleccione productos que tengan una vida útil naturalmente más larga.** Estos incluyen manzanas, zanahorias, cebollas, repollos, ajos, papas, calabazas y verduras congeladas.



**Mantenga las zanahorias almacenadas en agua.** El agua ayuda a evitar que este tubérculo se seque.



**Lave las bayas con una parte de vinagre y tres partes de agua.** El vinagre ayuda a desinfectar las frutas para evitar el moho, y el agua mantiene el sabor original de las bayas. Asegúrese de enjuagarlas y secarlas bien después.



**Cubra y guarde las verduras de hojas verde.** Cubra con una toalla de papel y mantenga las verduras de hojas verdes selladas en una bolsa o recipiente de plástico. Es menos probable que las verduras de hojas verdes se vuelvan marchitas y de color café cuando la toalla de papel absorbe la humedad, mientras que el sellado evita que entre más humedad.



**Guarde sus verduras en un cajón para verduras en el refrigerador.** Los cajones para verduras de los refrigeradores están diseñados para controlar el flujo de aire y la humedad. Trate de mantener las frutas y verduras separadas. Si tiene un cajón para verduras, úselo para verduras de hojas verdes; y guarde otros productos, como manzanas, duraznos y melones, en otro lugar del refrigerador.



**Mantenga los tomates fuera del refrigerador y guárdelos con el tallo hacia abajo.** Almacenar los tomates con el tallo hacia abajo alarga la vida útil, ya que los tallos son la última parte de la fruta en madurar, mientras que mantenerlos a temperatura ambiente conserva su textura y sabor.



## FEB | MES DEL CORAZÓN

2♥24

*Un tiempo para enfocarse en la salud cardiovascular, para todas las edades*

Febrero es el Mes del corazón, un tiempo para generar conciencia sobre la salud cardiovascular y fomentar estilos de vida saludables para todas las edades. Estos son algunos pasos sencillos que puede seguir para mantener un corazón sano y fuerte durante el mes del corazón, y más allá:

Para las familias con niños y niñas, incorpore actividades divertidas y atractivas que promuevan la actividad física y los hábitos alimenticios saludables. Fomente el juego al aire libre, las caminatas familiares y las comidas nutritivas que sean bajas en alimentos procesados y azúcares añadidas. Haga que esto sea una actividad familiar al cocinar juntos y probar nuevas recetas de nuestro libro de cocina Healthy Families de Hunger Task Force, que incorpora ingredientes saludables para el corazón, como frutas, verduras y granos integrales.

En el caso de las personas mayores, priorice los chequeos regulares con un médico para controlar la salud de su corazón y controlar cualquier afección subyacente. Manténgase activo realizando ejercicios de bajo impacto, como caminar, hacer yoga y nadar. Elija alimentos a consciencia al optar por proteínas magras, carbohidratos ricos en fibra y grasas saludables. Recuerde que nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde para hacerse cargo de la salud de su corazón. Los pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia en el mantenimiento de un corazón sano en los años que vienen.



# MINUTO DE MIPLATO

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



## MIPLATO PARA EL AÑO NUEVO

**A medida que se acerca un nuevo año, diversas culturas de todo el mundo brindan por los nuevos comienzos y celebran con tradiciones únicas.** Si bien los platos varían mucho (desde jamón americano y col rizada hasta fideos soba japoneses y tempura), todos comparten una base común: el modelo MiPlato Al incorporar proteínas, verduras, frutas y granos en sus fiestas de año nuevo, las culturas pueden honrar su herencia con comidas saludables y deliciosas que nutren tanto el cuerpo como el espíritu. Ya sea un plato de japchae coreano con verduras coloridas y un caldo sabroso o un plato de sopa de lentejas italianas y verduras asadas, MiPlato permite la expresión cultural al mismo tiempo que promueve una comida equilibrada y nutritiva durante esta época festiva.

### UNA COMIDA FÁCIL Y RÁPIDA JAPCHAE VEGANO



*Japchae es un popular salteado de fideos coreano hecho con fideos celofán de camote, verduras y champiñones.*

- 1 paquete de fideos de camote (fideos celofán)
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cebolla mediana, cortada en rodajas finas
- 6 hongos shiitake, cortados en tiras finas
- ½ pimiento morrón rojo, cortado en tiras finas
- 1 zanahoria mediana, cortada en juliana
- ½ libra de espinaca tierna, picada en trozos grandes
- 3 tallos de cebollines, picados
- 1 cucharada de semillas de sésamo (opcional)

#### **Salsa japchae**

- ½ libra de espinaca tierna, picada en trozos grandes
- 3 tallos de cebollines, picados
- 1 cucharada de semillas de sésamo (opcional)

### ¡PRUEBE ESTA VARIACIÓN DE LA RECETA!

*Incorpore más proteínas agregando tiras de carne de res, pollo o tofu. Cocine la proteína en un costado, luego revuelva en el wok o la sartén después de que las verduras estén tiernas.*

### DIRECCIONES

Cocine los fideos según las instrucciones del paquete.

Escurre y enjuague los fideos con agua fría. Si los fideos son largos, córtelos en dos o en tres.

Rocíe 2 cucharaditas de aceite de sésamo sobre los fideos y mezclar.

Deje a un lado.

Combine los ingredientes para la salsa japchae y mezcle hasta que el azúcar se disuelva.

Deje a un lado.

En un wok o sartén honda a fuego alto, agregue el aceite, el ajo y la cebolla.

Cocine por 2 minutos o hasta que las cebollas estén transparentes.

Agregue los champiñones, los pimientos morrones y las zanahorias, y cocine durante 3-4 minutos hasta que las verduras estén tiernas, pero suavemente crujientes.

Agregue los fideos y la espinaca. Revuelva bien.

Agregue la salsa japchae, y asegúrese de cubrir los fideos y las verduras de manera uniforme.

Cubra con cebollines y semillas de sésamo.

¡A servir y disfrutar!



01.

### 01. Hunger Task Force da la bienvenida al USDA a MKE

Cindy Long, Administradora del Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés), visitó a Hunger Task Force, habló sobre los programas federales de nutrición, participó en una demostración cultural de alimentos en la McCarty Education Kitchen y honró a los líderes de Wisconsin por su trabajo en la alimentación de los niños. La visita apoyó el compromiso de la Administración Biden-Harris con las comidas escolares saludables, incluidos los esfuerzos para aumentar el acceso y mejorar la nutrición.



02.

### 02. Las mil y un formas de comer un pepinillo

En la granja de Hunger Task Force, los voluntarios cosecharon la tanda final de pepinos del huerto escolar y los usaron para preparar diferentes recetas de encurtidos con grupos escolares locales. Los estudiantes probaron varias recetas, aprendieron sobre diferentes especias y hierbas que se pueden usar para dar sabor a los encurtidos, y descubrieron una nueva y deliciosa forma de comer productos frescos.



03.

### 03. La clase de cocina inspira a los minichefs en formación

En asociación con el West Allis Health Department (Departamento de Salud de West Allis), Hunger Task Force les dio la bienvenida a las familias locales a McCarty Education Kitchen para una clase de cocina para niños con el chef Johnny Clark. Los participantes prepararon y probaron una deliciosa y versátil receta de picadillo. Las familias también recibieron un libro Healthy Families de Hunger Task Force, utensilios de cocina e ingredientes necesarios para recrear este plato fácil y nutritivo en casa.



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 etiquetas, 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](mailto:nutrition@hungertaskforce.org)

## ¡SÍGANOS!

