

# EDUCACIÓN EN NUTRICIÓN TRIMESTRAL

Una publicación estacional  
de Hunger Task Force



**HUNGER  
TASK FORCE**  
FREE & LOCAL

VERANO • 2024



## CULTIVANDO HÁBITOS SALUDABLES EL PROGRAMA GARDEN-TO-PLATE FORMA A JÓVENES CHEFS

Ha llegado el verano, y Hunger Task Force recuerda el increíble éxito de nuestro renovado programa Garden-to-Plate durante el pasado año escolar. El programa ha crecido, llegando a 400 estudiantes locales a través de 13 aulas en seis escuelas en los distritos de West Allis–West Milwaukee (WAWM) y las Escuelas Públicas de Milwaukee (Milwaukee Public Schools, MPS).

Poniendo el énfasis en las lecciones de MyPlate y el aprendizaje interactivo, el programa Garden-to-Plate proporciona a los estudiantes de bajos ingresos experiencias integradoras que los equipan con el conocimiento para tomar decisiones informadas sobre los alimentos y aumentar su confianza en la preparación de comidas deliciosas y saludables en casa con la familia.

A lo largo del año escolar, los estudiantes hicieron un divertido recorrido de aprendizaje que comenzó justo en sus aulas con las visitas de educadores de nutrición infantil de Hunger Task Force. Aprendieron sobre alimentación saludable y nutrientes utilizando las lecciones de MyPlate como guía. Luego, pusieron en práctica lo aprendido en la McCarty Education Kitchen, donde prepararon algunas comidas sabrosas y nutritivas. La aventura terminó con una visita al huerto escolar de Hunger Task Force Farm, donde se ensuciaron las manos plantando y cosechando vegetales. Esta experiencia práctica los ayudó a apreciar la comida fresca y a entender la importancia de comer de forma saludable.

El programa Garden-to-Plate empodera a los niños de nuestra comunidad enseñándoles de dónde provienen los alimentos, cómo tomar decisiones saludables y, lo que es más importante, que cocinar comidas nutritivas puede ser algo divertido y estimulante. De cara al futuro, hay planes en curso para ampliar más el programa, agregando seis aulas adicionales y ¡una nueva escuela este otoño!

**SUMMER EBT** proporciona apoyo financiero a determinadas familias para la compra de alimentos para sus hijos en verano.

**\$120**  
**POR NIÑO**

### WHO IS ELIGIBLE FOR SUMMER EBT?



En general, los niños que son elegibles por su nivel de ingresos, que pueden ser certificados en forma directa o que son plenamente elegibles para recibir comidas escolares gratuitas o a precio reducido (free or reduced price, FRP) son elegibles para recibir Summer EBT.

**ESCANEE PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN O VISITE:**

[www.HungerTaskForce.org/Summer-EBT](http://www.HungerTaskForce.org/Summer-EBT)

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

# NUTRICIÓN NUGGET

## 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 6mg	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 as a general nutrition guide.

## LECTURA DE LA ETIQUETA: porcentaje % de valor diario

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

Los especialistas en nutrición saben cuánto de cada nutriente se recomienda consumir cada día para llevar una dieta saludable. El porcentaje de valor diario muestra cómo estos alimentos pueden ayudar a cumplir sus metas de nutrición diaria, y también puede ayudar a determinar si un alimento tiene alto o bajo contenido de un nutriente específico. Utilice el % VD para tomar decisiones informadas sobre lo que come y bebe.

El % VD se encuentra a la derecha de la tabla de información nutricional. Como pauta general, un 5 % o menos significa un bajo porcentaje de ese nutriente, y un 20 % o más significa que tiene un alto contenido de ese nutriente. Utilice esta herramienta para comparar alimentos, tomar decisiones más saludables y administrar las compensaciones en la dieta a lo largo del día.

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

Utilice la etiqueta de información nutricional y el programa MyPlate para tomar decisiones más saludables.



## Manténgase activo e hidratado para un verano saludable.

El verano es ideal para realizar actividades al aire libre, y caminar es uno de los ejercicios más recomendables para familias y personas mayores. Mejora la salud cardiovascular, fortalece los músculos, mejora el estado de ánimo y aumenta el bienestar. Disfrutar del aire fresco y del sol puede ayudar a controlar el peso y reducir los riesgos de padecer enfermedades crónicas, al tiempo que fomenta las relaciones sociales.

Es fundamental mantenerse hidratado, especialmente en los meses más cálidos. El agua mantiene la temperatura corporal, favorece a nuestras articulaciones y propicia un cuerpo saludable. La deshidratación puede provocar fatiga y mareos, particularmente en las personas mayores. Lleve una botella de agua y coma alimentos ricos en agua, como frutas y verduras, para mantenerse hidratado. Combine caminatas regulares con la hidratación adecuada para un verano más saludable.



# MINUTO DE MIPLATO

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



## CONSEJOS PARA ELEGIR SUS PRODUCTOS

**Seleccionar sus propios productos le garantiza las opciones más frescas y nutritivas.** Las frutas y verduras frescas contienen gran cantidad de vitaminas, minerales y antioxidantes, lo que incrementa los niveles de salud y energía. Busque productos de colores vivos y texturas firmes en tiendas y mercados, son indicadores clave de frescura y calidad nutricional. Para conseguir ofertas, compre productos de temporada y visite los mercados de agricultores locales. Cultivar su propia huerta es otra excelente manera de tener acceso a productos frescos y de forma asequible. Plante vegetales fáciles de cultivar, como tomates y lechuga, para disfrutar de las bondades de la propia cosecha.



**COMPRE PRODUCTOS DE TEMPORADA**



**VISITE LOS MERCADOS DE AGRICULTORES**



**BUSQUE COLORES VIVOS**



**COMPRUEBE LA FIRMEZA**



**CULTIVE SUS PROPIOS PRODUCTOS**

## BATIDOS TROPICALES VERDES Y DE FRUTOS ROJOS Y REMOLACHA

\*Agregue todos los ingredientes a la batidora y bátalos hasta obtener una mezcla homogénea.



Las **bananas** son ricas en potasio, fibra y vitaminas que proporcionan un rápido impulso de energía.

### Batido de bayas y remolacha

1 taza de leche de almendras sin azúcar sabor a vainilla

1 taza de jugo de piña

1 taza de fresas frescas o congeladas

½ taza de arándanos frescos o congelados

½ taza de remolachas enlatadas, escurridas

### Batido tropical verde

1 taza de espinaca u otras verduras verdes

1 taza de leche al 1% (o leche de su elección)

1¾ taza de trozos de piña congelada

1 banana mediana

1 cucharada de jugo de limón (opcional)



Los **ARÁNDANOS** contienen muchos antioxidantes que favorecen la salud del corazón, el cerebro y el aparato digestivo.



01.

### 01. Reúnase y disfrute de las comidas de verano gratuitas para todos los niños

Acompáñenos a participar en actividades y comidas saludables y gratuitas para niños y adolescentes de hasta 18 años. El programa de comidas de verano "Meet Up & Eat Up" permite a las familias ahorrar dinero en alimentos, garantiza que los niños tengan acceso a comidas saludables y fomenta la participación en actividades recreativas y educativas. Envíe un mensaje de texto con la palabra "FOOD" o "COMIDA" al 304-304 para encontrar un sitio de comidas cerca de usted. [www.HungerTaskForce.org/summermeals](http://www.HungerTaskForce.org/summermeals)



02.

### 02. Dietistas comunitarios dirigen la muestra de verano

Liderado por la dietista comunitaria Pasua Chang, el equipo de educación en nutrición de Hunger Task Force se dedica a mejorar el bienestar de las personas mayores proporcionándoles muestras de recetas saludables. A lo largo del verano, mostrarán y degustarán estas creaciones durante las entregas de Stockbox para personas mayores y los programas de comidas. Mediante la presentación de sabores frescos e ingredientes saludables, pretenden animar a los mayores a explorar nuevos horizontes culinarios y adoptar hábitos alimentarios más saludables, fomentando la confianza y el entusiasmo en sus elecciones dietéticas.



03.

### 03. ¡Le presentamos a la granjera Laura!

Con la ayuda de nuestra granjera de educación SNAP, Laura Witkowski, el programa Garden-to-Plate de Hunger Task Force ofrece a los estudiantes locales excursiones a la granja durante la temporada de cultivo. Los estudiantes adquieren experiencia práctica plantando, cultivando y cosechando frutas y verduras en los 28 jardines de la Escuela huerta. Este programa propicia fomentar una alimentación saludable y ayuda a los estudiantes de nuestra comunidad a entender de dónde provienen sus alimentos.



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.

Haga de cada comida una comida de MyPlate.  
[www.HungerTaskForce.org/MyPlate](http://www.HungerTaskForce.org/MyPlate)