

EDUCACIÓN EN NUTRICIÓN TRIMESTRAL

Una publicación estacional
de Hunger Task Force



**HUNGER
TASK FORCE**
FREE & LOCAL

VERANO • 2025



¡LOS VERANOS SALUDABLES COMIENZAN AQUÍ!

Programas de verano para apoyar su alimentación y la de su familia

El verano trae consigo clima cálido y vacaciones escolares, pero también puede dificultar que algunas familias y adultos mayores puedan costear sus alimentos. La buena noticia es que ¡hay ayuda disponible! Estos programas de nutrición le permiten a usted y a sus seres queridos disfrutar de alimentos frescos y saludables durante toda la temporada.

Summer EBT: dinero para alimentos para sus hijos

El programa Summer EBT ofrece a ciertas familias \$120 por niño para comprar alimentos durante el verano. En general, los niños que cumplen con los requisitos de ingresos y que están certificados directamente o son plenamente elegibles para recibir comidas escolares gratuitas o a precio reducido (Free or Reduced-Price, FRP) son elegibles para el programa Summer EBT. Los beneficios pueden utilizarse en cualquier lugar donde se acepten beneficios de FoodShare. Obtenga más información en www.HungerTaskForce.org/SummerEBT.

Summer Meals: comidas gratis para todos los niños

Lo niños y adolescentes (de 18 años o menos) pueden obtener comidas y refrigerios saludables y gratuitos durante todo el verano a través del Programa Summer Meals. Las comidas gratuitas están disponibles en diversos puntos del condado de Milwaukee, incluidos parques locales, escuelas y centros comunitarios. Para las familias que viven en comunidades rurales, también puede haber opciones para llevar (para consumo fuera del lugar). Obtenga más información en www.HungerTaskForce.org/summer-meals.

Cupones para mercados de agricultores: vale gratis para productos frescos

A través del Programa de Nutrición de Mercados de Agricultores para Adultos Mayores (Senior Farmers' Market Nutrition Program, SFMNP), los adultos mayores elegibles pueden recibir vales por un valor de \$25 para comprar productos frescos en ciertos mercados y puestos agrícolas. Los vales se entregan por orden de llegada mientras haya disponibilidad. Obtenga más información en www.HungerTaskForce.org/seniors. Las familias de WIC (mujeres embarazadas, madres recientes, bebés y niños pequeños) pueden obtener vales del Programa de Nutrición de Mercados de Agricultores de WIC para frutas, verduras y hierbas frescas. Para solicitar los vales WIC, comuníquese con su oficina local de WIC.

Bonificación Market Match: En muchos mercados de agricultores, el programa Market Match puede duplicar el valor de sus beneficios de FoodShare (SNAP) al adquirir frutas y verduras. Esto significa más alimentos frescos y saludables para su familia.

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

NUTRICIÓN NUGGET

VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE LOS ALIMENTOS FRESCOS, CONGELADOS, ENLATADOS Y DESHIDRATADOS



FRESCOS

VENTAJAS

- Suelen tener mejor sabor y textura
- Son los más atractivos visualmente
- Se pueden comprar directamente a los productores en mercados agrícolas

DESVENTAJAS

- Pueden ser más costosos
- Se echan a perder con rapidez
- Requieren lavado y preparación



CONGELADOS

VENTAJAS

- Generalmente son más económicos que los frescos
- Se congelan inmediatamente después de la cosecha, por lo que pueden conservar más nutrientes
- Ya vienen cortados y listos para usar

DESVENTAJAS

- Pueden tener una textura y apariencia menos atractivas
- No son prácticos si no se dispone de un congelador o si el espacio en el congelador es limitado



ENLATADOS

VENTAJAS

- Se pueden almacenar durante meses o incluso años sin necesidad de refrigeración o congelación
- Ya vienen picados y cocidos
- Suelen ser más económicos que los productos frescos o congelados

DESVENTAJAS

- Contienen sodio como conservante
- Pueden presentar una textura, apariencia y sabor menos agradables



DESHIDRATADOS

VENTAJAS

- Opción práctica: no requieren preparación
- Las técnicas como el secado por congelación, al aire, al sol o al vacío pueden conservar mejor los nutrientes

DESVENTAJAS

- Tenga cuidado con los azúcares añadidos y los conservantes; elija opciones que solo contengan la fruta o verdura como ingrediente

¡QUE EL VERANO SEA SEGURO Y DIVERTIDO!

Mantenerse activo durante todo el año es fundamental para su salud, pero el verano en la zona del Medio Oeste lo hace aún más agradable. Con días más largos, sol y temperaturas cálidas, es el momento ideal para probar nuevas formas de hacer actividad física al aire libre. Solo recuerde tomar precauciones: use protector solar y beba suficiente agua para mantenerse hidratado.

Proteja su piel. Elija un protector solar con un SPF de al menos 30 para protegerse de los rayos UV. Asegúrese de aplicarlo en todas las áreas expuestas al sol. Algunas zonas que a menudo se olvidan son el cuero cabelludo, la parte superior y detrás de las orejas, los párpados, la nuca, la parte posterior de los brazos, los hombros, el empeine y la parte trasera de las piernas.

Manténgase hidratado. Es importante mantenerse bien hidratado durante todo el día, no solo cuando hace ejercicio. Una regla sencilla es beber la mitad de su peso corporal en onzas de agua cada día. Por ejemplo, si pesa 150 libras, intente tomar al menos 75 onzas de agua, lo que equivale a unas 9 tazas. Puede distribuir esta cantidad tomando 3 tazas por la mañana, 3 por la tarde y 3 por la noche.

En los días calurosos, cuando suda más, puede **preparar su propia bebida simple con electrolitos** para ayudar a mantener el equilibrio de su organismo.

De 8 a 16 onzas de agua + 1 pizca de sal + 1 pizca de azúcar + ½ limón exprimido



MINUTO DE MIPLATO

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



EVALÚE NUEVAMENTE SUS BEBIDAS Y MANTÉNGASE HIDRATADO!

Mantenerse hidratado no tiene que ser aburrido. Aunque beber suficiente agua es fundamental, existen formas agradables y sabrosas de aumentar su consumo de líquidos durante el día. Consulte los siguientes consejos creativos para mantener su cuerpo nutrido, con energía y fresco.

Añada sabor a su agua. Agregue rodajas de frutas como limón, fresas, pepino o hojas de menta a su agua para darle un toque refrescante. Esto no solo hace que beber agua sea más agradable, sino que también aporta una pequeña dosis de vitaminas y antioxidantes.

Disfrute alimentos ricos en agua. Consuma frutas y verduras hidratantes como sandía, pepino, naranjas y fresas. Estos alimentos ayudan a cubrir sus necesidades de hidratación y, además, aportan nutrientes esenciales.



NUTRA SU ORGANISMO CON SABOR Y HIDRATACIÓN

Manténgase fresco y nutrido con esta refrescante receta veraniega, llena de frutas hidratantes como sandía y pepino. Esta ensalada contiene un alto contenido de agua y nutrientes esenciales.

Ensalada de sandía y pepino con queso feta

Ingredientes para la ensalada:

- 4 tazas de sandía en cubos
- 2 tazas de pepino en rodajas
- ¼ de taza de cebolla roja, finamente rebanada
- ¼ de taza de queso feta desmenuzado*
- 2 cucharadas de menta picada
- 2 cucharadas de albahaca picada

Ingredientes para el aderezo:

- 3 cucharadas de jugo de lima (aproximadamente 1 lima)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

* En lugar de queso feta, puede usar cotija, ricotta o halloumi.





01.

01. Garden Club ayuda a que el jardín perenne florezca en The Farm

Este año, Hunger Task Force se complace en asociarse con Garden Club of Greater Milwaukee para cuidar el jardín perenne del huerto escolar en The Farm. Este espacio verde se utiliza como aula al aire libre para los estudiantes que participan en el Programa Garden to Plate, y ofrece un entorno acogedor para las abejas y otros polinizadores esenciales en el crecimiento de nuestras frutas y verduras. Con el apoyo de Garden Club, el jardín perenne seguirá prosperando como un lugar de aprendizaje y como hogar para polinizadores activos.



02.

02. Hunger Task Force le da la bienvenida a una nueva educadora

Leah Kostos, quien tiene una maestría en Administración de Empresas (MBA), es nutricionista dietista registrada (RDN) y nutricionista dietista con licencia (LDN), se ha incorporado a Hunger Task Force como nueva Educadora Comunitaria en Nutrición. En este rol, Leah apoya los esfuerzos educativos de la organización impartiendo clases de nutrición en Centros para Personas Mayores del Condado de Milwaukee y en diversas organizaciones locales. También lidera talleres de cocina y distribuye muestras de alimentos en despensas comunitarias. Leah aporta experiencia como dietista registrada en el área de bienestar. Tiene una licenciatura en Dietética y Nutrición Clínica, además de una maestría en Gestión y Administración de Empresas.



03.

03. Cultive alimentos frescos con lo que tiene en casa

Tener un huerto en casa no tiene por qué ser costoso ni requerir mucho espacio. La jardinería creativa en recipientes es una excelente forma de cultivar verduras pequeñas y hierbas frescas con recursos limitados. Observe a su alrededor: una botella de agua vacía, una caja de zapatos o una lata de sopa pueden convertirse en macetas. ¡Es una forma divertida y económica de reutilizar lo que ya tiene y cultivar alimentos frescos en su propio hogar! ¿Sabía que los beneficios de SNAP pueden usarse para comprar semillas de alimentos?



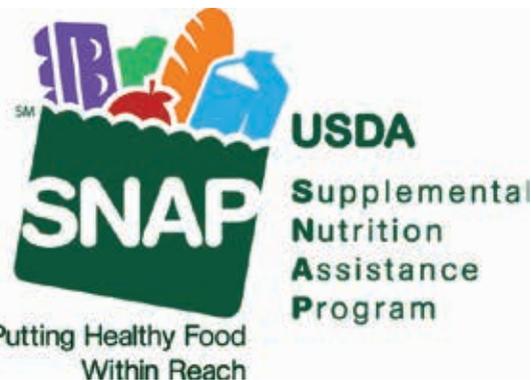
Voices Against Hunger HUNGER TASK FORCE

¿Quiere lograr un cambio para usted y para otros en nuestra comunidad? Únase a Voices Against Hunger (voces contra el hambre) y ayude a garantizar que todos tengan alimentos para comer. Al unirse, aprenderá sobre los problemas del hambre y cómo compartir sus pensamientos con aquellos que toman decisiones. Trabajemos juntos para crear un futuro sin hambre.

www.HungerTaskForce.org/voices



ESCANEE el QR con la aplicación de la cámara en su teléfono móvil para obtener más información o registrarse.



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.