

NUTRITION EDUCATION

**Healthy options for you and
your entire family.**

**Build healthy
eating habits...
one vegetable
at a time!**

winter 2021 edition

INSIDE!

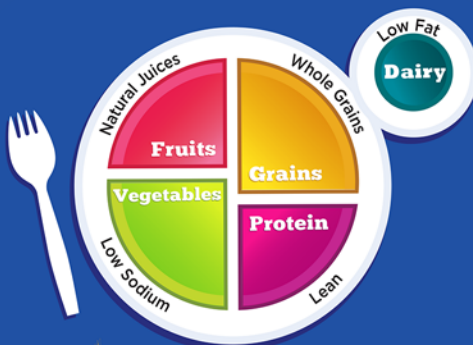
- Soup Up Your Soup!
- Tips to Reduce Sodium
- Black Bean Soup Recipe
- MyPlate Coloring Sheet

Ask Us!

nutrition@hungertaskforce.org

Do you have other nutrition questions?
We can help! Learn more about:

- Quick & Easy Meal Ideas
- Budget-Friendly Shopping
- How to Read Nutrition Labels
- Learning to Love Veggies
- Healthy Snacks



HUNGER
TASK FORCE

MyPlate



E-mail us at nutrition@hungertaskforce.org to ask questions or find recipes and tips!

EDUCACIÓN NUTRICIONAL

Opciones saludables para usted
y su familia entera.

ADENTRO!

edición invierno 2021

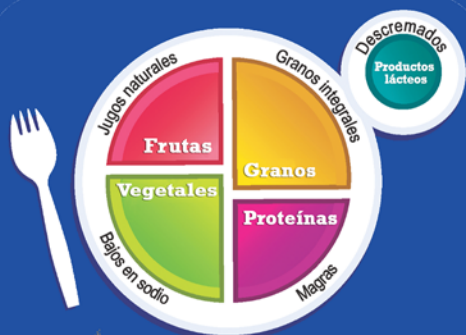
Desarrolle
hábitos
alimenticios
saludables...
una verdura
a la vez!

- Ideas para sopa enlatada
- Ideas sobre el sodio
- Receta de sopa de frijoles negros
- Hoja MyPlate Para Colorear

Pregúntos! nutrition@hungertaskforce.org

Tiene otras preguntas sobre la nutrición?
Podemos ayudar! Aprenda más sobre:

- Ideas de Comidas Rápidas y Fáciles
- Como Leer Etiquetas Nutricionales
- Aprender a Amar Las Verduras
- Compras Económicas
- Meriendas Saludables



HUNGER
TASK FORCE

MyPlate



Envíenos un correo electrónico a nutrition@hungertaskforce.org para
hacer preguntas o encontrar recetas e ideas!



Canned Soup Makeover Tips

Canned soup is a great staple item to have on hand for a quick meal. Making a few additions can boost the nutrition and cut sodium content, which can often be much higher than our bodies need. Too much sodium can contribute to high blood pressure, heart disease and stroke. It's recommended that most Americans get no more than 2,300mg of sodium per day and an ideal limit is closer to 1,500mg per day. Less added sodium means better heart health!

It's easy to turn canned soup into something more delicious with just a few simple add-ins. For example, if you have veggies in the refrigerator that are about to go bad, don't throw them away. Add fresh (or frozen) vegetables to nearly any canned soup to add extra fiber and vitamins.

Try any of these suggestions or use them as inspiration to make your own creations. Whatever you decide, be creative and have fun! If you have any questions, feedback or want to share your inspirations, feel free to e-mail us at nutrition@hungertaskforce.org. We'd love to hear from you!

Any soup

- Nearly any type of canned soup – tomato, lentil, chicken, beef, bean – can be made more nutritious by tossing in a couple handfuls of fresh greens as you heat. You can use chopped kale, baby spinach, mixed greens, or whatever you have on hand. Onions, mushrooms, carrots, celery and peppers are all good options, too!
- Boost up the protein by adding some leftover rotisserie chicken, tofu, or even canned chicken. Just chop it up and add it in as the soup heats. Adding a couple of lightly beaten eggs can make a chicken noodle soup into a quick version of egg-drop soup.
- Any light, broth-based soup can fill you up a little more when you add in some cooked pasta, rice, barley or other grains. Use your imagination...and your leftovers!

Chicken soup

- Southwest: Before heating your chicken soup, add frozen or leftover corn. Place tortilla chips in a bowl, ladle soup over the chips, and top with diced avocado.
- Mediterranean: Add flavor, protein and fiber by including rinsed canned chickpeas (garbanzo beans), dried oregano, thyme, basil and parsley and crumbled feta cheese.
- Mimic your favorite Thai coconut chicken soup by heating plain chicken noodle soup with 1/2 can (or more, to taste) coconut milk and 1 teaspoon fish sauce. Just before serving stir in 1 tablespoon lime juice. Serve with lime wedges and chopped fresh cilantro.

Vegetable soup

- Add a spoonful of pesto just before serving for an extra boost of flavor.
- Add precooked mini meatballs and simmer for 8 to 12 minutes or until warmed through. If using frozen precooked meatballs heat in the microwave for 5 to 6 minutes or according to package directions. Stir into soup, simmer for 5 more minutes and serve.)

Pumpkin or butternut squash soup

- Add sliced precooked sausage and dried sage as you heat. For an extra flavor boost, crisp up fresh sage leaves by quickly frying in a small amount of oil. Drain on a paper towel and crumble fried sage leaves over soup when serving.

Bean soup

- Mix in cooked short pasta (elbow macaroni or shells) and 1/2 teaspoon dried thyme.
- Black bean soup: Stir in 1/2 to 1 teaspoon cumin (to taste) and 1/2 cup salsa into canned black bean soup as it heats. Serve topped with a dollop of sour cream. If you'd like, garnish with tortilla chips or add diced jalapeño to spice it up!
- White bean soup: White beans and shrimp are a classic Tuscan pairing. Defrost precooked frozen shrimp by placing in a colander and running cool water over them until no longer frozen. Add to white bean soup along with a sprinkling of dried Italian herb mix (to taste). Simmer 5 to 10 minutes or until shrimp are warmed through. Enjoy!

Beef soup

- Make an easy improvised version of French onion soup: Caramelize sliced onions in 1 tablespoon butter. Add the onions to beef soup. Melt shredded cheese on toast to float on top of soup at serving. Use a diced piece of toast for quick and easy "croutons."

Split pea soup

- Dice regular ham and crisp it in a pot with a drizzle of oil. Pour split pea soup over the meat and then heat for a more deeply flavored and savory bowl.

Stock

- Transform thin broths into egg-drop soup: Heat chicken or vegetable stock to a simmer. Whisk a couple eggs; drizzle into pot, whisking soup as you pour. Bonus: Add cubed tofu or diced chicken for extra protein. Toss in some spinach and grated carrots to add some vegetables.

Tomato soup

- Add a poached egg and Parmesan cheese. You can use milk to make a creamy tomato soup, too. This is a great way to get some extra dairy and calcium into your day.
- Bulk it up by adding a can of diced tomatoes and some basil. Or sauté some onions, garlic and sliced kale or spinach. Add to tomato soup and top with parmesan cheese.

Canned chili (with or without beans)

- Stir in diced tomatoes, sautéed onions and peppers, cooked ground meat and extra seasonings. Add in canned beans – black, pinto, great northern – whatever you have on hand! Cook up some pasta to serve it over and enjoy!



Consejos para mejorar las sopas enlatadas

La sopa enlatada es un gran alimento básico para tener una comida rápida a la mano. Haciendo algunas adiciones se puede mejorar la nutrición y reducir el contenido de sodio, que a menudo puede ser mucho más alto de lo que nuestro cuerpo necesita. Demasiado sodio puede contribuir a la hipertensión arterial, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Se recomienda que la mayoría de los estadounidenses no consuman más de 2,300 mg de sodio por día y un límite ideal está más cerca a los 1,500 mg por día. ¡Menos sodio agregado mejora la salud del corazón!

Es fácil convertir la sopa enlatada en algo más delicioso, añadiendo unos pocos ingredientes simples. Por ejemplo, si tiene verduras en el refrigerador que están a punto de echarse a perder, no las bote. Agregue vegetales frescos (o congelados) a cualquier sopa enlatada para agregar fibra y vitaminas adicionales.

Pruebe cualquiera de estas sugerencias o utilícelas como ideas para crear sus propias recetas. Cualquier cosa que decida, ¡sea creativo y diviértase! Si tiene alguna duda, comentario o si desea compartir sus ideas, envíenos un correo electrónico a nutrition@hungertaskforce.org. ¡Nos encantaría recibir noticias tuyas!

Cualquier sopa

- Casi cualquier tipo de sopa enlatada (tomate, lentejas, pollo, carne de res, frijoles) se puede hacer más nutritiva agregando un poco de verdura fresca mientras se calienta. Puede usar coliflor picada, espinacas tiernas, verduras mixtas, o lo que tenga a la mano. ¡Las cebollas, los champiñones, las zanahorias, el apio y los pimientos también son buenas opciones!
- Aumente las proteínas agregando algunas sobras de pollo asado, tofu o incluso pollo enlatado. Simplemente corte y agregue a medida que se vaya calentando la sopa. Agregar un par de huevos ligeramente batidos puede convertir una sopa de pollo con fideos en una versión rápida de sopa de huevo.
- Puede llenarse un poco más si a cualquier sopa ligera a base de caldo se le agrega un poco de pasta cocida, arroz, u otros granos. ¡Use su imaginación..., y sus sobras!

Sopa de pollo

- Estilo suroeste: antes de calentar su sopa de pollo, agregue maíz congelado o sobrante. Coloque nachos en un tazón, sirva la sopa sobre los nachos y cubra con aguacate cortado en cubitos.
- Estilo mediterráneo: agregue sabor, proteínas y fibras al incluir garbanzos enlatados enjuagados, orégano seco, tomillo, albahaca y perejil y queso feta desmenuzado.
- Elabore una imitación de su receta favorita de sopa de pollo tailandesa con coco, calentando una sopa de pollo simple con fideos con 1/2 lata (o más, al gusto) de leche de coco y 1 cucharadita de salsa de pescado. Un poco antes de servir, agregue 1 cucharadita de jugo de limón. Sirva con una rodaja de limón y cilantro fresco picado.

Sopa de verduras

- Agregue una cucharada de pesto justo antes de servir para darle un toque extra de sabor.
- Agregue mini albóndigas precocidas y cocine a fuego lento durante 8 a 12 minutos o hasta que estén bien calientes. Si usa albóndigas precocidas congeladas, caliéntelas en el microondas durante 5 a 6 minutos o según las instrucciones del paquete. Agregue a la sopa, cocine a fuego lento durante 5 minutos más y sirva.)

Sopa de calabaza o zapallo

- Agregue salchicha precocida en rodajas y salvia seca mientras se calienta. Para darle un toque extra de sabor, fría rápidamente las hojas frescas de salvia en un poco de aceite. Escurra sobre una toalla de papel y desmenuce las hojas de salvia fritas sobre la sopa al servir.

Sopa de frijoles

- Mezcle la pasta corta cocida (coditos o caracoles) y 1/2 cucharadita de tomillo seco.
- Sopa de frijoles negros: agregue de 1/2 a 1 cucharadita de comino (al gusto) y 1/2 taza de salsa en la sopa de frijoles negros enlatada mientras se calienta. Sirva recubierta con una cucharada de crema agria. Si desea, decore con nachos o agregue jalapeño en cubitos para darle sabor.
- Sopa de frijoles blancos: los frijoles blancos y los camarones son una combinación clásica Toscana. Descongele los camarones congelados precocidos colocándolos en un colador y dejando correr agua fría sobre ellos hasta que ya no estén congelados. Agréguelo a la sopa de frijoles blancos junto con una pizca de mezcla de hierbas italianas secas (al gusto). Cocine a fuego lento de 5 a 10 minutos o hasta que los camarones estén bien calientes. ¡Disfrútala!

Sopa de carne

- Haga una versión fácil e improvisada de sopa de cebolla a la francesa: Caramelice las cebollas en rodajas en 1 cucharada de mantequilla. Agregue las cebollas a la sopa de carne. Derrita el queso rallado sobre una tostada para que flote sobre la sopa al servir. Use una tostada cortada en cubitos para hacer "picatostes" rápidos y fáciles.

Sopa de chícharos

- Corte el jamón en cuadritos y póngalos crujientes en una olla con un chorrito de aceite. Vierta la sopa de chícharos sobre la carne y luego caliente para obtener un tazón de sopa más sabroso y condimentado.

Caldos

- Transforme los caldos ligeros en sopa de huevo: Caliente el caldo de pollo o de verduras a fuego lento. Batir un par de huevos; esparcirlos en la olla, revolviendo la sopa al momento de verterlos. Extra: agregue tofu en cubos o pollo en cubitos para obtener proteínas adicionales. Echarle un poco de espinacas y zanahorias ralladas para agregar algunas verduras.

Sopa de tomate

- Agregue un huevo escalfado y queso parmesano. También puede usar leche para hacer una sopa cremosa de tomate. Esta es una excelente forma de incorporar más lácteos y calcio a su día.
- Aumente la cantidad agregando una lata de tomates cortados en cubitos y un poco de albahaca. O saltee algunas cebollas, ajo y rodajas de col rizada o espinaca. Agregar a la sopa de tomate y cubrir con queso parmesano.

Chile enlatado (con o sin frijoles)

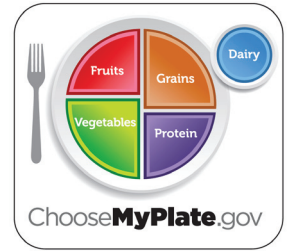
- Mezclar los tomates cortados en cubitos, las cebollas y pimientos salteados, la carne molida cocida y los condimentos adicionales. Agregue frijoles enlatados: negros, pinto, gran norteño, ¡lo que tenga a la mano! ¡Cocine un poco de pasta para servirla y disfrutarla!

10 tips

Nutrition
Education Series

salt and sodium

10 tips to help you cut back



It's clear that Americans have a taste for salt, but salt plays a role in high blood pressure. Everyone, including kids, should reduce their sodium intake to less than 2,300 milligrams of sodium a day (about 1 teaspoon of salt). Adults age 51 and older, African Americans of any age, and individuals with high blood pressure, diabetes, or chronic kidney disease should further reduce their sodium intake to 1,500 mg a day.

1 think fresh

Most of the sodium Americans eat is found in processed foods. Eat highly processed foods less often and in smaller portions—especially cheesy foods, such as pizza; cured meats, such as bacon, sausage, hot dogs, and deli/luncheon meats; and ready-to-eat foods, like canned chili, ravioli, and soups. Fresh foods are generally lower in sodium.

2 enjoy home-prepared foods

Cook more often at home—where you are in control of what's in your food. Preparing your own foods allows you to limit the amount of salt in them.

3 fill up on veggies and fruits—they are naturally low in sodium

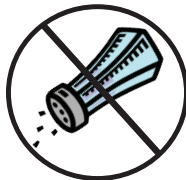
Eat plenty of vegetables and fruits—fresh or frozen. Eat a vegetable or fruit at every meal.

4 choose dairy and protein foods that are lower in sodium

Choose more fat-free or low-fat milk and yogurt in place of cheese, which is higher in sodium. Choose fresh beef, pork, poultry, and seafood, rather than those with salt added. Deli or luncheon meats, sausages, and canned products like corned beef are higher in sodium. Choose unsalted nuts and seeds.

5 adjust your taste buds

Cut back on salt little by little—and pay attention to the natural tastes of various foods. Your taste for salt will lessen over time.



6 skip the salt

Skip adding salt when cooking. Keep salt off the kitchen counter *and* the dinner table. Use spices, herbs, garlic, vinegar, or lemon juice to season foods or use no-salt seasoning mixes. Try black or red pepper, basil, curry, ginger, or rosemary.

7 read the label

Read the Nutrition Facts label and the ingredients statement to find packaged and canned foods lower in sodium. Look for foods labeled “low sodium,” “reduced sodium,” or “no salt added.”

8 ask for low-sodium foods when you eat out

Restaurants may prepare lower sodium foods at your request and will serve sauces and salad dressings on the side so you can use less.

9 pay attention to condiments

Foods like soy sauce, ketchup, pickles, olives, salad dressings, and seasoning packets are high in sodium. Choose low-sodium soy sauce and ketchup. Have a carrot or celery stick instead of olives or pickles. Use only a sprinkling of flavoring packets instead of the entire packet.

10 boost your potassium intake

Choose foods with potassium, which may help to lower your blood pressure. Potassium is found in vegetables and fruits, such as potatoes, beet greens, tomato juice and sauce, sweet potatoes, beans (white, lima, kidney), and bananas. Other sources of potassium include yogurt, clams, halibut, orange juice, and milk.

10
consejos
Serie
de educación
en nutrición

la sal y el sodio

10 consejos para ayudarlo a reducirlos



Está claro que a los estadounidenses les gusta la sal, pero la sal influye en la presión arterial alta. Todos, incluso los niños, debemos reducir el consumo de sodio a menos de 2,300 miligramos al día. Los adultos de 51 años de edad y mayores, las personas de ascendencia afroamericana de cualquier edad y con presión arterial alta, diabetes o enfermedad renal crónica deben reducir el consumo de sodio a 1,500 mg al día.

1 piense en alimentos frescos
La mayor parte del sodio que consumen los estadounidenses proviene de alimentos procesados. Coma alimentos procesados con menos frecuencia y en porciones pequeñas, especialmente alimentos con queso como pizzas, carnes procesadas como tocino, chorizo, salchichas y embutidos, así como alimentos listos para comer como chili, ravioli y sopas enlatadas. Por lo general, los alimentos frescos tienen menos sodio.

2 disfrute alimentos preparados en casa
Cocine en casa con más frecuencia, donde puede controlar los ingredientes de sus comidas. Preparar sus propios alimentos le permite limitar la cantidad de sal.

3 llénese de vegetales y frutas, son naturalmente bajas en sodio
Coma cantidades abundantes de vegetales y frutas, frescas o congeladas. Coma una fruta o vegetal con cada comida.

4 elija productos lácteos y proteínas con el contenido más bajo de sodio
Elija leche o yogur descremados o con bajo contenido de grasa más frecuentemente que queso, que contiene más sodio. Elija carne de res, cerdo, aves, pescados y mariscos frescos, en lugar de los procesados con sal. Los embutidos, salchichas y productos enlatados, tienen un alto contenido de sodio. Elija nueces y semillas sin sal.

5 ajuste su paladar
Reduzca la sal que consume gradualmente, y preste atención al sabor natural de varios alimentos. Con el tiempo, su gusto por la sal se reducirá.



6 no añada sal
Deje de añadir sal al cocinar. No deje saleros en el mostrador de la cocina o en la mesa. Use especias, hierbas, ajo, vinagre o jugo de limón para sazonar los alimentos, o use condimentos libres de sal. Pruebe pimienta negra o roja, albahaca, curry, jengibre o romero.

7 lea las etiquetas
Lea las etiquetas de datos de nutrición y la lista de ingredientes para encontrar alimentos envasados y enlatados con menos sodio. Busque alimentos con etiquetas que dicen "bajo en sodio", "sodio reducido" o "sin sal adicional" ("low sodium," "reduced sodium," o "without added salt").

8 cuando coma en restaurantes, pida comidas con bajo contenido de sodio
Si lo solicita, algunos restaurantes prepararán comidas con menos sodio y servirán las salsas y los aderezos para ensalada por separado, para que usted pueda usar menos.

9 preste atención a los condimentos
Alimentos como salsa de soja, salsa de tomate ("catsup"), pepinillos, aceitunas, aderezos para ensaladas y paquetes de sazonador, tienen alto contenido de sodio. Elija salsa de soja y tomate con bajo contenido de sodio. Coma palitos de zanahoria o apio en lugar de aceitunas o pepinillos. Use únicamente parte de los paquetes de sazonador en lugar del paquete completo.

10 aumente su consumo de potasio
Elija alimentos ricos en potasio que puedan ayudar a reducirle la presión arterial. El potasio se encuentra en vegetales y frutas como papas, hojas de nabo, jugo y salsa de tomate, camotes, frijoles (blancos, lima, rojos) y plátanos. Otras fuentes de potasio incluyen yogur, ostras, "halibut," jugo de naranja y leche.

Black Bean Soup

Warm up on a cold day with this simple soup recipe. It's budget friendly, heart healthy, and easy to prepare!

Prep Time: 10 minutes

Cook Time: 25 minutes

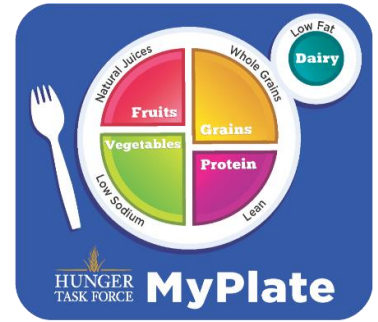
Serving Size: ¼ recipe

Number of Servings: 4

Ingredients:

Non-stick cooking spray
1 medium onion, diced
1 tablespoon garlic, minced
2 teaspoons ground cumin
1 jalapeño pepper, chopped

2 (16 oz) cans low-sodium black beans (undrained)
1 cup low-sodium chicken broth
1 (15 oz) can no salt added diced tomatoes (undrained)
Fresh cilantro, chopped (optional)



Directions:

1. Spray large pot with cooking spray. Over medium-high heat, add onion and cook until translucent – about 5 minutes.
2. Add garlic, cumin and jalapeño. Cook one more minute.
3. Add beans to pot and lightly mash using a potato masher or fork.
4. Add tomatoes and broth. Bring to a boil and reduce heat to medium. Cover and simmer for 15 minutes.
5. Serve topped with fresh cilantro, if desired.

Recipe from American Heart Association

Sopa de frijoles negros

Entre en calor en un día frío con esta sencilla receta de sopa. ¡Es económica, saludable para el corazón y fácil de preparar!

Tiempo de preparación:

10 minutos

Tiempo de cocción:

25 minutos

Tamaño de la ración:

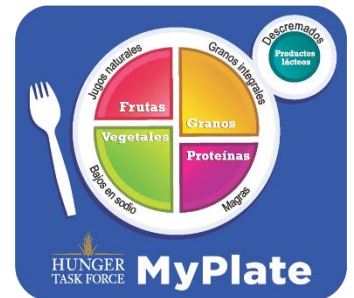
¼ de receta

Número de raciones: 4

Ingredientes:

Aceite de cocina en aerosol
1 cebolla mediana cortada en cubos
1 cucharadita de ajo machacado
2 cucharaditas de comino molido
1 pimienta jalapeño picado

2 latas de frijoles negros bajo en sodio sin escurrir (16 onzas)
1 taza de caldo de pollo bajo en sodio
1 lata de tomates cortados en cubos sin sal agregada sin escurrir (15 onzas)
Cilantro fresco y picado (opcional)



Preparación:

1. Engrasar una olla grande con aceite de cocina en aerosol. Con un fuego medio a alto, agregar las cebollas y cocinar hasta que se trasparenten (alrededor de 5 minutos).
2. Agregar ajo, comino y jalapeño. Cocinar durante otro minuto.
3. Agregar los frijoles a la olla y machacarlos ligeramente con un triturador de papas o tenedor.
4. Agregar los tomates y el caldo. Llevar a ebullición y reducir el fuego a medio. Cubrir y dejar cocer a fuego lento durante 15 minutos.
5. Si lo desea, servir cubierto con cilantro fresco.

Receta de American Heart Association

