

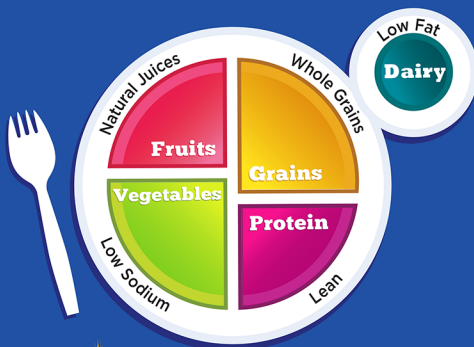
NUTRITION EDUCATION during a pandemic

**Looking for help making nutritious,
healthy decisions for your family
during the pandemic?**

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

Get Help:

- 5-Ingredient Dinner Ideas
- Quick Recipes
- Great Snacks for Kids
- How to Read Nutrition Labels
- Get Kids to Like Veggies



MyPlate



E-mail us at nutrition@hungertaskforce.org for answers to questions, tips and help!

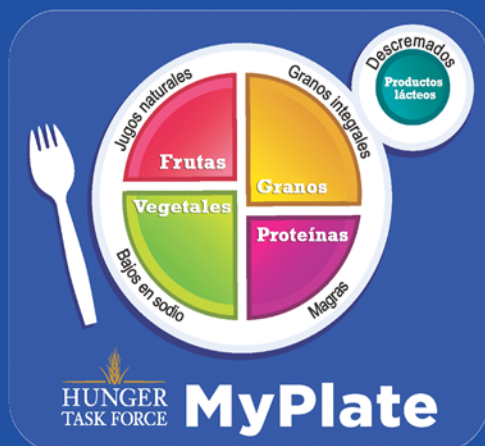
EDUCACIÓN NUTRICIONAL durante una pandemia

**¿Busca ayuda para tomar
decisiones nutritivas y saludables
para su familia durante la pandemia?**

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

Consigue Ayuda:

- Ideas para cenas de 5 ingredientes
- Recetas rápidas
- Excelentes bocadillos para niños
- Cómo leer las etiquetas nutricionales
- Haga que a los niños les gusten las verduras



Envíenos un correo electrónico a Nutrition@hungertaskforce.org
para obtener más consejos, preguntas y ayuda

Zucchini Coleslaw

All of the vegetables in this recipe grow easily in your garden and are not costly at the grocery store. With only 41 calories per serving and one-third of the vitamin C you need in a day, this coleslaw is a healthy way to feature your favorite veggies!

Prep Time: 25 minutes

Serving Size: 1 cup

Number of Servings: 8

Ingredients:

2 small zucchini

1 medium carrot

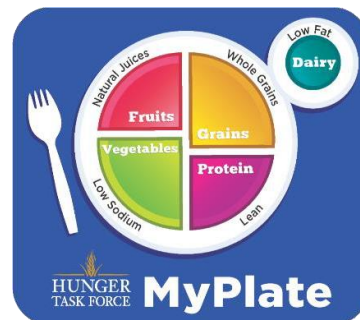
¼ medium head cabbage

3 medium radishes

2 green onions

⅓ cup reduced fat mayonnaise

½ cup mild salsa



Directions:

1. Using a box grater or peeler, shred zucchini and carrot into a large bowl.
2. Next, shred cabbage by removing outer leaves, cutting out the core, slicing in two halves, and cutting through the cabbage diagonally in small slices. Rinse slices in a colander and pat dry with paper towel. Add to zucchini mixture.
3. Thinly slice the radishes and green onions and add to bowl.
4. Add mayonnaise and salsa. Stir well to combine.
5. Cover and refrigerate. Stir to combine prior to serving.

Ensalada de col con calabacín

Todos los vegetales de esta receta crecen fácilmente en el jardín y no son caros en la tienda. ¡Con solo 41 calorías por ración y una tercera parte de la vitamina C que necesita al día, esta ensalada de col es una manera saludable de presentar sus vegetales favoritos!

Tiempo de preparación:

25 minutos

Tamaño de la ración: 1 taza

Número de raciones: 8

Ingredientes:

1 calabacines pequeños

1 zanahoria mediana

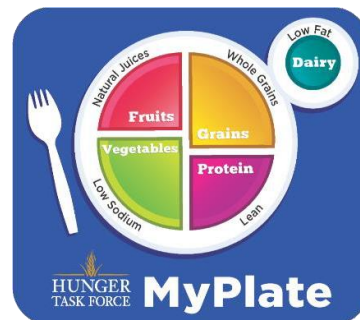
¼ de cabeza de col mediana

3 rábanos medianos

2 cebollines

⅓ de taza de mayonesa con poca grasa

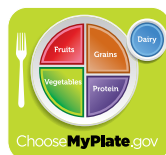
½ taza de salsa ligera



Preparación:

1. Con un rallador o pelador, rallar los calabacines y la zanahoria en un tazón grande.
2. Luego, quitar las hojas exteriores y el centro a la col, rebanar en dos mitades y cortar diagonalmente en rebanadas pequeñas. Enjuagar las rebanadas en un colador y secar con una toalla de papel. Añadir a la mezcla de calabacín.
3. Cortar los rábanos y los cebollines en rebanadas delgadas y añadir al tazón.
4. Añadir la mayonesa y la salsa. Revolver bien para combinar.
5. Cubrir y refrigerar. Revolver para combinar la ensalada antes de servirla.

**10
tips**
Nutrition
Education Series



**MyPlate
MyWins**

Based on the
**Dietary
Guidelines
for Americans**

Add more vegetables to your day

It's easy to eat more vegetables! Eating vegetables is important because they provide vitamins and minerals and most are low in calories. To fit more vegetables in your day, try them as snacks and add them to your meals.

1 Discover fast ways to cook

Cook fresh or frozen vegetables in the microwave for a quick-and-easy dish to add to any meal. Steam green beans, carrots, or bok choy in a bowl with a small amount of water in the microwave for a quick side dish.

2 Be ahead of the game

Cut up a batch of bell peppers, cauliflower, or broccoli. Pre-package them to use when time is limited. Enjoy them in a casserole, stir-fry, or as a snack with hummus.



3 Choose vegetables rich in color

Brighten your plate with vegetables that are red, orange, or dark green. They are full of vitamins and minerals. Try acorn squash, cherry tomatoes, sweet potatoes, or collard greens. They not only taste great but are good for you, too.

4 Check the freezer aisle

Frozen vegetables are quick and easy to use and are just as nutritious as fresh veggies. Try adding frozen vegetables, such as corn, peas, edamame, or spinach, to your favorite dish. Look for frozen vegetables without added sauces, gravies, butter, or cream.



5 Stock up on veggies

Canned vegetables are a great addition to any meal, so keep on hand canned tomatoes, kidney beans, garbanzo beans, mushrooms, and beets. Select those labeled as “reduced sodium,” “low sodium,” or “no salt added.”

6 Make your garden salad glow with color

Brighten your salad by using colorful vegetables such as black beans or avocados, sliced red bell peppers or onions, shredded radishes or carrots, and chopped red cabbage or watercress. Your salad will not only look good but taste good, too.

7 Sip on some vegetable soup

Heat it and eat it. Try tomato, butternut squash, or garden vegetable soup. Look for reduced- or low-sodium soups. Make your own soups with a low-sodium broth and your favorite vegetables.

8 While you're out

If dinner is away from home, no need to worry. When ordering, ask for an extra side of vegetables or a side salad instead of the typical fried side dish. Ask for toppings and dressings on the side.

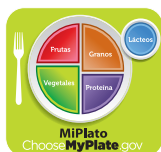
9 Savor the flavor of seasonal vegetables

Buy vegetables that are in season for maximum flavor at a lower cost. Check your local supermarket specials for the best in-season buys. Or visit your local farmers market.



10 Vary your veggies

Choose a new vegetable that you've never tried before. Find recipes online at WhatsCooking.fns.usda.gov.



Agregue más vegetales a su día

¡Comer más vegetales es sencillo! Comer vegetales es importante porque aportan vitaminas y minerales y la mayoría son bajos en calorías. Para incorporar más vegetales en su día, tómelos como bocadillos y agréguelos a sus comidas.

1 Descubra maneras rápidas de cocinar
Cocine vegetales frescos o congelados en el microondas como acompañamiento rápido y sencillo de cualquier comida. Cocine al vapor judías verdes, zanahorias o bok choy en un recipiente con una pequeña cantidad de agua en el microondas como acompañamiento rápido de preparar.

2 Lleve la delantera
Corte una tanda de pimientos, coliflor o brócoli. Enváselos en bolsas para usar cuando el tiempo sea limitado. Disfrútelos en un guisado, salteados o como bocadillo con hummus.



3 Elija vegetales de intensos colores
Alegre su plato con vegetales de color rojo, anaranjado o verde oscuro. Son ricos en vitaminas y minerales. Pruebe calabaza, tomates cherry, batatas o coles. No solo saben muy bien, sino que también son buenos para usted.

4 Revise el pasillo de vegetales congelados
Los vegetales congelados son rápidos y fáciles de usar y son tan nutritivos como los vegetales frescos. Trate de agregar vegetales congelados, como maíz, guisantes, edamame o espinacas, a su plato favorito. Busque verduras congeladas que no tengan salsas, jugos de carne, mantequilla o crema agregados.



5 Abastézcase de vegetales
Los vegetales enlatados son una gran adición a cualquier comida, así que tenga a mano tomates, frijoles, garbanzos, champiñones y remolachas en lata. Seleccione los que se etiquetan como “sodio reducido,” “bajo en sodio” o “sin sal agregada” (“low sodium,” “reduced sodium,” or “no salt added”).

6 Haga que su ensalada verde brille con el color
Alegre su ensalada con vegetales coloridos como frijoles negros o aguacates, pimientos rojos o cebollas cortados en rodajas, rábanos o zanahorias rallados, y col roja o berro picados. Su ensalada no solo se verá bien, sino que también tendrá un buen sabor.

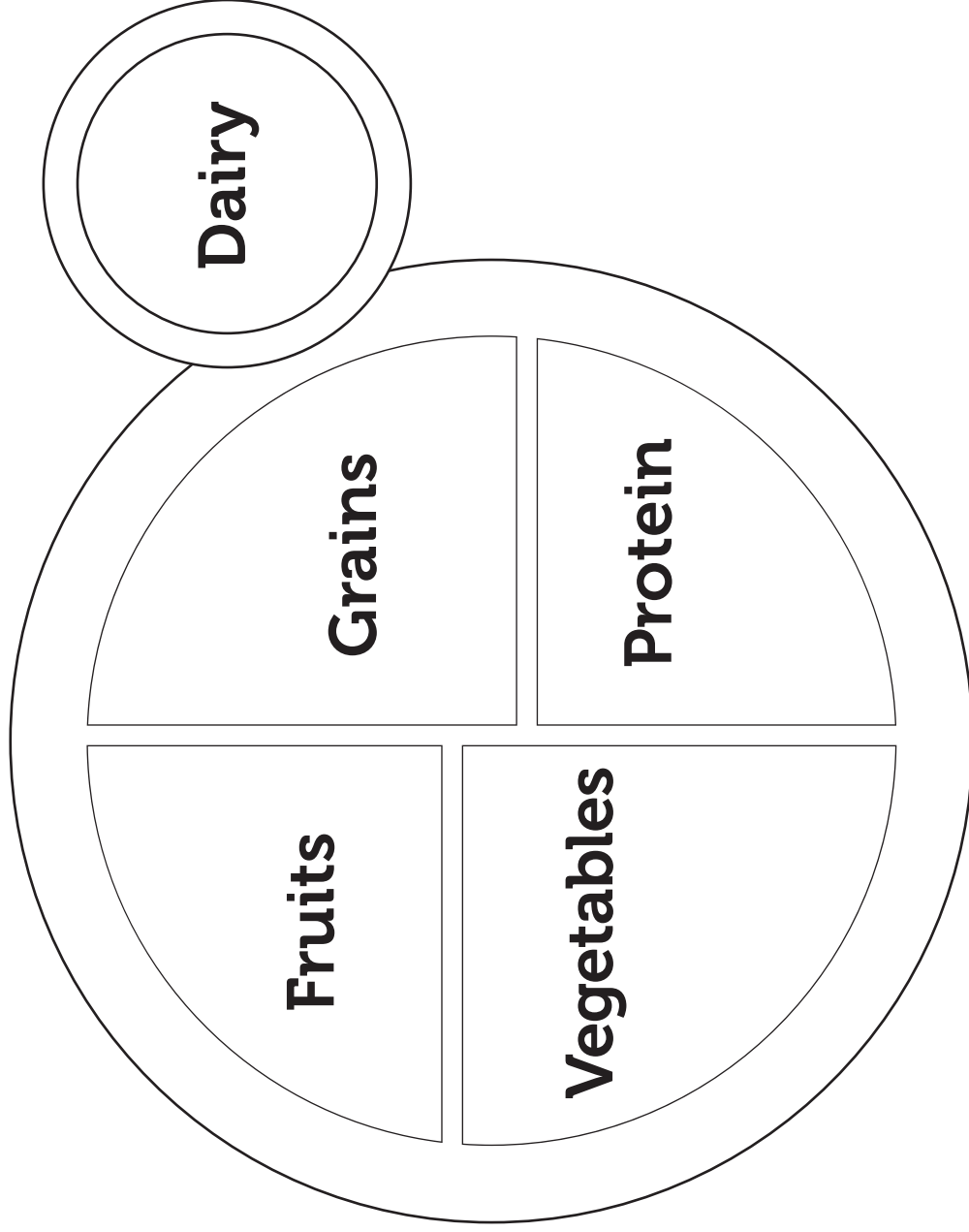
7 Tome sopa de verduras
Calientela y tómela. Pruebe la sopa de tomate, calabaza o de vegetales. Busque sopas con sodio reducido o bajas en sodio. Haga sus propias sopas con un caldo bajo en sodio y sus vegetales favoritos.

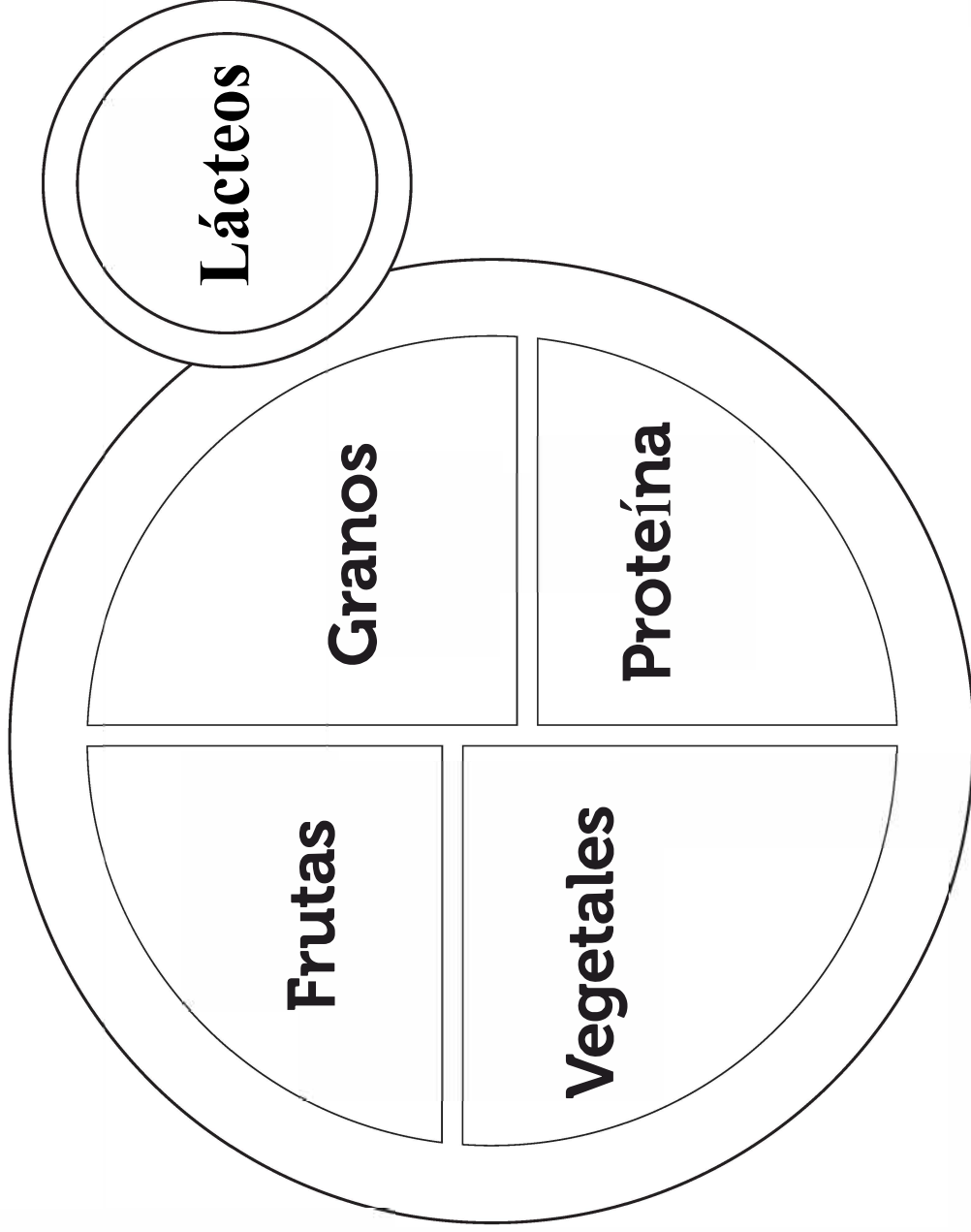
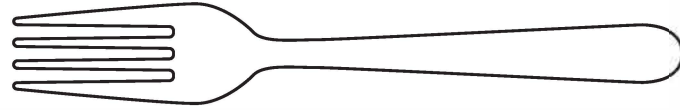
8 Cuando está fuera
Si la cena es fuera de casa, no se preocupe. Pida un acompañamiento adicional de vegetales o de ensalada en lugar del acompañamiento frito típico. Pida coberturas y aderezos aparte.

9 Saboree el sabor de las verduras de temporada
Compre verduras que sean de temporada para obtener el máximo sabor a un menor costo. Chequee las ofertas especiales de su supermercado local para encontrar las mejores compras de temporada. O visite su mercado de agricultores locales.



10 Varíe sus vegetales
Elija un nuevo vegetal que nunca haya probado antes. Encuentre recetas en línea en WhatsCooking.fns.usda.gov.

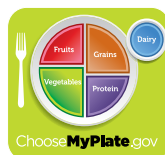






United States Department of Agriculture

10 tips Nutrition Education Series



MyPlate MyWins

Based on the
Dietary
Guidelines
for Americans

Choose MyPlate

Use MyPlate to build your healthy eating style and maintain it for a lifetime. Choose foods and beverages from each MyPlate food group. Make sure your choices are limited in sodium, saturated fat, and added sugars. Start with small changes to make healthier choices you can enjoy.

1 Find your healthy eating style
Creating a healthy style means regularly eating a variety of foods to get the nutrients and calories you need. MyPlate's tips help you create your own healthy eating solutions—"MyWins."

2 Make half your plate fruits and vegetables
Eating colorful fruits and vegetables is important because they provide vitamins and minerals and most are low in calories.

3 Focus on whole fruits
Choose whole fruits—fresh, frozen, dried, or canned in 100% juice. Enjoy fruit with meals, as snacks, or as a dessert.



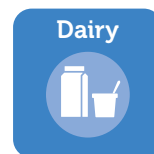
4 Vary your veggies
Try adding fresh, frozen, or canned vegetables to salads, sides, and main dishes. Choose a variety of colorful vegetables prepared in healthful ways: steamed, sautéed, roasted, or raw.



5 Make half your grains whole grains
Look for whole grains listed first or second on the ingredients list—try oatmeal, popcorn, whole-grain bread, and brown rice. Limit grain-based desserts and snacks, such as cakes, cookies, and pastries.



6 Move to low-fat or fat-free milk or yogurt
Choose low-fat or fat-free milk, yogurt, and soy beverages (soymilk) to cut back on saturated fat. Replace sour cream, cream, and regular cheese with low-fat yogurt, milk, and cheese.



7 Vary your protein routine
Mix up your protein foods to include seafood, beans and peas, unsalted nuts and seeds, soy products, eggs, and lean meats and poultry. Try main dishes made with beans or seafood like tuna salad or bean chili.



8 Drink and eat beverages and food with less sodium, saturated fat, and added sugars

Use the Nutrition Facts label and ingredients list to limit items high in sodium, saturated fat, and added sugars. Choose vegetable oils instead of butter, and oil-based sauces and dips instead of ones with butter, cream, or cheese.



9 Drink water instead of sugary drinks
Water is calorie-free. Non-diet soda, energy or sports drinks, and other sugar-sweetened drinks contain a lot of calories from added sugars and have few nutrients.

10 Everything you eat and drink matters
The right mix of foods can help you be healthier now and into the future. Turn small changes into your "MyPlate, MyWins."



Elija MiPlato

Use MiPlato para construir su estilo de alimentación saludable y mantenerlo durante toda la vida. Elija alimentos y bebidas de cada grupo de alimentos MiPlato. Asegúrese de que sus opciones sean limitadas en sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos. Comience con pequeños cambios para tomar decisiones más saludables que pueda disfrutar.

1 Encuentre su estilo de alimentación saludable

Crear un estilo saludable significa comer con regularidad una variedad de alimentos para obtener los nutrientes y las calorías que necesita. Los consejos de MiPlato le ayudan a crear sus propias soluciones de alimentación saludable—"MisVictorias."

2 Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales

Comer frutas y vegetales de colores variados es importante porque aportan vitaminas y minerales y la mayoría son bajas en calorías.

3 Enfóquese en las frutas enteras

Elija frutas enteras frescas, congeladas, secas o enlatadas en jugo 100%. Disfrute de la fruta con las comidas, como bocadillos o como postre.



4 Varíe sus vegetales

Trate de agregar vegetales frescos, congelados o enlatados a ensaladas, acompañamientos y platos principales. Elija una variedad de vegetales de colores diferentes preparados de maneras saludables: al vapor, salteados, asados o crudos.



5 Que la mitad de sus granos sean integrales

Busque granos enteros que figuren en el primer o segundo lugar de la lista de ingredientes: pruebe avena, palomitas de maíz, pan integral y arroz integral. Limite los postres y bocadillos a base de granos, como pasteles, galletas y hojaldres.



6 Cambie a yogur o leche semidesnatada o desnatada

Elija leche, yogur y bebidas de soja (leche de soja) bajos en grasa o sin grasa para reducir la grasa saturada. Sustituya la crema agria, la crema y el queso regular con yogur, leche y queso bajos en grasa.



7 Varíe su rutina de proteínas

Mezcle sus alimentos de proteína para incluir mariscos, frijoles y guisantes, frutos secos y semillas sin sal, productos de soja, huevos y carnes magras y aves de corral. Pruebe platos principales hechos con frijoles o mariscos como ensalada de atún o chile de frijoles.



8 Beba y coma bebidas y alimentos con menos sodio, menos grasas saturadas y menos azúcares añadidos

Use la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes para limitar los elementos con alto contenido de sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos. Elija aceites vegetales en lugar de mantequilla, y salsas a base de aceite y salsas para untar en lugar de las que tienen mantequilla, crema o queso.



9 Beba agua en lugar de bebidas azucaradas

El agua no tiene calorías. Los refrescos regulares, energéticos o deportivos y otras bebidas azucaradas contienen una gran cantidad de calorías de azúcares añadidos y tienen pocos nutrientes.

10 Todo lo que come y bebe es importante

La combinación correcta de alimentos puede ayudarle a estar más saludable ahora y en el futuro. Convierta los pequeños cambios en su "MiPlato, MisVictorias."