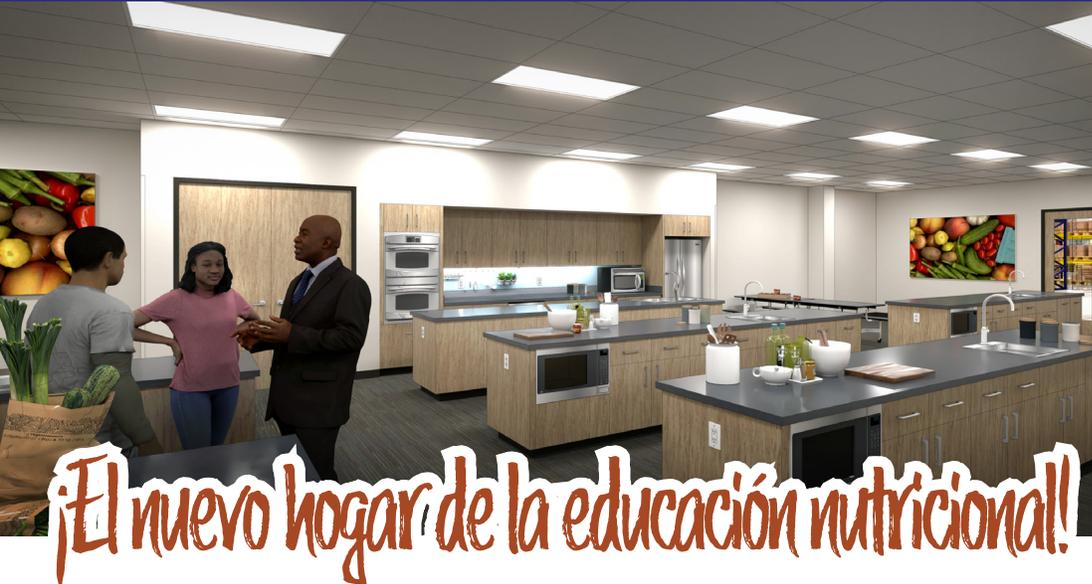


EDUCACIÓN NUTRICIONAL TRIMESTRAL

Publicación de Hunger Task Force

¡No solo alimentamos a las personas de nuestra comunidad, sino que también las ayudamos a mantenerse saludables! Hunger Task Force ofrece un Programa de Educación Nutricional sólido y está comprometido a brindar las herramientas para mantener un estilo de vida saludable. ¡Nos enfocamos en brindar recursos que promuevan una alimentación saludable, habilidades culinarias, consejos para comprar dentro de un presupuesto y formas de entrar en la actividad física!



¡El nuevo hogar de la educación nutricional!

Hunger Task Force ha crecido desde su fundación en 1974. Somos el único banco de alimentos local y gratuito de Milwaukee y hemos crecido hasta convertirnos en el líder contra el hambre de Wisconsin. Más de 50,000 personas confían cada mes en Hunger Task Force para que les proporcionen alimentos saludables y gratuitos y un servicio digno.

Recientemente, Hunger Task Force intensificó los planes de reubicación con la compra de un edificio nuevo y más grande ubicado en West Milwaukee. Este edificio servirá como nuestra futura sede en 2022. Este edificio concentrará a todo el personal y el almacenamiento de alimentos bajo un mismo techo, lo que aumentará la eficiencia y reducirá los costos de transporte. La nueva sede de Hunger Task Force mejorará la participación de la comunidad con nuevos espacios que incluyen un Centro de Bienvenida para Voluntarios, una Cocina de Educación Comunitaria y una Sala de Servicios al Cliente.

Lo más emocionante es la Cocina de Educación Comunitaria, que será el nuevo local de nuestro Programa de Educación Nutricional. Este nuevo espacio nos permitirá equipar a los jóvenes, las familias, las personas mayores, los coordinadores de la red de despensas y a las personas en general con la educación nutricional que necesitan para llevar un estilo de vida saludable. Estamos muy emocionados de compartir la Cocina de Educación Comunitaria con todos, y esperamos expandir nuestra programación de Educación Nutricional y brindar a las familias locales un espacio comunitario para aprender.



2



¡El otoño es un excelente momento para practicar la aptitud física familiar!

3



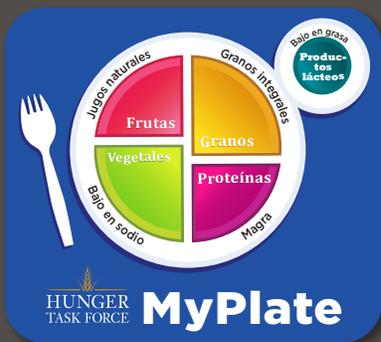
Frijoles, arvejas y lentejas, ¡qué ricos!

4



Food for Families: ¡la tradición ha vuelto!

Sopa de letras MyPlate



FRUTAS
 VEGETALES
 PRODUCTOS LÁCTEOS
 A BASE DE PLANTAS
 A BASE DE ANIMALES
 GRANOS
 PROTEÍNAS
 PORCIONES
 AGUA
 EJERCICIO
 ENERGÍA

I	A	D	X	S	B	K	A	O	D	D	S	M	E	A
U	G	D	E	G	Q	T	J	U	S	N	G	H	G	M
D	Y	A	W	S	I	T	C	B	B	A	N	Z	J	D
U	U	L	D	Q	A	B	Z	X	M	A	I	E	O	L
V	E	G	E	T	A	B	L	E	S	Y	V	S	X	R
H	T	E	W	O	E	U	L	K	D	K	R	N	H	D
H	P	N	A	W	X	A	D	A	F	K	E	I	D	E
W	W	E	T	L	E	S	X	F	M	K	S	A	A	S
A	T	R	E	E	R	N	R	T	P	I	X	R	W	A
G	N	G	R	W	C	U	J	P	R	Q	N	G	X	B
Y	I	Y	Z	N	I	B	F	P	O	G	E	A	X	T
R	Q	F	S	T	S	C	E	G	T	M	M	H	V	N
I	W	C	B	X	E	H	Z	T	E	E	H	N	B	A
A	R	X	O	X	Z	S	H	V	I	W	T	V	W	L
D	R	I	B	S	K	X	Z	U	N	W	I	U	J	P



CONCURSO DE NIÑOS

¿Está usted criando a un futuro chef? ¡Las personas que cocinan su propia comida tienden a ser más saludables y a ahorrar más dinero en el futuro! Puede involucrar a sus hijos en la cocina enjuagando frutas y verduras o pidiéndoles que midan los ingredientes; los preadolescentes mayores y los adolescentes pueden incluso ayudar cortando, rebanando, cortando en cubitos e incluso salteando. ¡Envíe una foto de su hijo(a) cocinando o ayudando en la cocina a nutrition@hungertaskforce.org para participar en el sorteo de una tarjeta de regalo de \$25 para el mercado móvil de Hunger Task Force!

APTITUD FÍSICA DEL OTOÑO PARA TODOS

A solas, con un amigo o con toda la familia, ¡aproveche el clima! Dé un paseo a través de las hojas otoñales, visite un huerto de manzanas, dé un paseo en bicicleta o camine por un sendero. Todas estas son formas perfectas de disfrutar de las frescas temperaturas otoñales.

¿Hace demasiado frío para salir? ¡No encienda la televisión y se rinda! Si está viendo su programa favorito, puede caminar en el lugar, hacer flexiones de brazos con pesas (¡o latas de sopa!), o dar unas cuantas zancadas. Ponga a toda la familia a hacer abdominales o flexiones de brazos durante las pausas comerciales. Los adultos y los niños deben intentar realizar al menos 30 minutos de actividad moderada todos los días para reducir el riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes y demencia; y para mejorar la salud ósea, la memoria y la calidad de la vida.

¡Cuidese! A medida que oscurece más temprano, use ropa reflectante o de colores brillantes. Lleve una linterna y esté atento a su entorno, no se distraiga con los auriculares o su teléfono celular.





El minuto de MyPlate

¡Haga de las legumbres una prioridad!

¿Sabía que? Los frijoles, arvejas y lentejas se denominan "legumbres". Son las semillas comestibles de plantas de la familia de las leguminosas. Las legumbres incluyen a los frijoles rojos, pintos, negros, frijoles de carita, garbanzos, arvejas, frijoles chinos y lentejas. Debido a que tienen un alto contenido proteico, se pueden contar en el grupo de las verduras o se pueden considerar como una proteína de origen vegetal.

Los frijoles, las arvejas y las lentejas tienen un alto contenido de fibra dietética, lo que ayuda a mantener un sistema digestivo saludable y mantiene la sensación de saciedad por más tiempo. También proporcionan hierro, zinc, ácido fólico y potasio. Si incluye legumbres en su dieta con regularidad, puede ayudar a bajar su presión arterial y reducir su riesgo de enfermedad cardíaca y diabetes.

Ya sea que prepare una olla de sopa, esparza un poco en su pasta o en una ensalada, o los mezcle en sus huevos revueltos por la mañana, ¡haga de las legumbres una prioridad desde hoy!



ARVEJAS: ALMACENAMIENTO Y COCCIÓN

Las arvejas secas son un excelente alimento básico que debemos tener a la mano. A diferencia de los frijoles secos, estas no necesitan remojarlas cuando las use. Puede ser útil escogerlas para eliminar pequeñas piedras o semillas y luego enjuagarlas antes de cocinarlas. Se ponen cremosas a medida que se cocinan, lo que hace una excelente base para sopa!

Si bien las arvejas verdes y amarillas a menudo se pueden intercambiar en las recetas, las arvejas verdes tienen un sabor ligeramente más dulce que el sabor más suave de las arvejas amarillas.

- 1 taza de arvejas secas = 2-2 ½ tazas cocidas
- Use aproximadamente 3 tazas de agua o caldo por 1 taza de arvejas.
- Almacenadas en un recipiente hermético, las arvejas secas se pueden conservar durante 2 años o más.
- Una vez cocidas, las arvejas partidas se pueden refrigerar hasta por una semana o congelar hasta por 3 meses.

Los hogares a menudo reciben varias bolsas de lentejas y guisantes cuando visitan una despensa o reciben su StockBox. A veces, las familias no se sienten seguras de cómo preparar o almacenar estos alimentos. Nicole Weeks, nuestra Nutricionista Registrada, ha reunido algunos consejos y recetas para compartir. Este verano, compartimos una muestra de ensalada de frijoles y lentejas con más de 1400 personas mayores que recibieron su StockBox. Los participantes disfrutaron mucho de estas recetas e ideas, por lo que compartimos una con ustedes: ¡una manera perfecta de celebrar la Semana Nacional de las Arvejas, del 14 al 20 de noviembre!

¡ESCANEE PARA ENCONTRAR MÁS DE ESTAS RECETAS EN NUESTRO SITIO WEB DE NUTRICIÓN!



RECETA

Fácil Sopa de arvejas partidas

Tiempo de preparación: 15 minutos | Tiempo de cocción: 60 minutos | Cantidad de porciones: 6

Esta receta fácil utiliza solo unos pocos ingredientes simples. Déjela hervir a fuego lento en la estufa y disfrute de una comida saludable y sabrosa. ¡Use caldo de verduras para mantenerla vegetariana o agregue un poco de jamón cortado en cubitos o salchicha de pollo para aumentar las proteínas!

Ingredientes

- 2 cebollas medianas, cortadas en trozos de una pulgada
- 3-4 dientes de ajo triturados
- 2 tazas de arvejas secas verdes o amarillas
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1/8 de cucharadita de salsa picante
- 6 tazas de caldo de pollo (o caldo de verduras)

Preparación

1. Caliente una cacerola grande antiadherente a fuego medio-bajo. Cocine la cebolla durante unos 5 minutos, revolviendo constantemente, hasta que la cebolla esté traslúcida.
2. Agregue el ajo. Revuelva y continúe cocinando por 1 minuto.
3. Agregue las arvejas partidas, luego agregue los condimentos, la salsa picante y el caldo.
4. Suba el fuego a medio y deje hervir.
5. Reduzca el fuego a bajo. Tape y cocine a fuego lento durante aproximadamente 1 hora, hasta que la sopa esté bastante espesa.
6. Quite la tapa y revuelva bien antes de servir.





¡VUELVE FOOD FOR FAMILIES!

En Hunger Task Force, las fiestas marcan el regreso de una de las mayores tradiciones de Milwaukee: Food For Families.

La colecta anual de alimentos para la comunidad, patrocinada por Johnson Controls, reúne a las personas para ayudar a sus vecinos que se encuentran necesitados. El espíritu caritativo de nuestra ciudad natal hace de Food For Families una orgullosa tradición de generosidad.

El año pasado, debido a la pandemia de COVID-19, Hunger Task Force detuvo temporalmente las donaciones de alimentos en persona en aras de la seguridad. La primera colecta de comida Virtual Food For Families se lanzó con gran éxito, permitiendo a las personas usar su computadora, tableta o teléfono para realizar campañas virtuales de comida y hacer donaciones desde la comodidad de sus hogares.

Esta temporada, Hunger Task Force recomienda una vez más a las personas de todas las partes a realizar campañas virtuales de recolección de alimentos y hacer regalos en efectivo para apoyar la compra y entrega de artículos saludables y nutritivos que alimentarán a familias, personas mayores y niños hambrientos en toda la comunidad durante un momento de gran necesidad. Estas donaciones impulsan el poder adquisitivo a granel de Hunger Task Force, ayudándonos a recolectar alimentos saludables de MyPlate como verduras bajas en sodio y jugos de frutas al 100 % para abastecer las despensas locales durante toda la temporada.



El programa SNAP-Ed, financiado con fondos federales, brinda oportunidades educativas para apoyar estilos de vida saludables para quienes reciben o son elegibles para FoodShare. Estas herramientas educativas procuran ayudar a las personas a tomar decisiones más saludables para vivir una vida mejor. ¿Quiere conocer más sobre nuestro programa? Visite www.hungertaskforce.org/snap-education-nutrition o envíenos un correo electrónico en nutrition@hungertaskforce.org.

Esta institución es un proveedor y empleador que no discrimina. El Programa Asistencial de Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) ofrece asistencia con la nutrición a personas de bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para obtener más información, comuníquese con su oficina local al 1-888-947-6583 o visite <https://access.wisconsin.gov>. Este material fue subsidiado por el Programa Asistencial de Nutrición Suplementaria - SNAP del USDA.