



## SAQUE PROVECHO DE CADA BOCADO

**Optimice su presupuesto con planificación de comidas y compras inteligentes.**

**Cocinar en casa no tiene por qué ser complicado ni costoso.** Con un poco de planificación y compras bien pensadas, puede optimizar su presupuesto, reducir el desperdicio de alimentos, y disfrutar de comidas saludables y deliciosas todos los días. Ya sea que cocine para su familia, para usted solo o una opción intermedia, unos pasos simples pueden hacer que el proceso sea más fácil y agradable. Desde planificar sus comidas semanales hasta preparar una lista de compras eficiente, los pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia en su economía y su bienestar.

### **Elabore un plan**

Planificar sus comidas le brinda organización, reduce el desperdicio y le permite mantenerse dentro de su presupuesto.

**Revise su cocina.** Consulte qué tiene en la despensa, el refrigerador y el congelador.

**Anote sus comidas.** Planifique sus desayunos, almuerzos y cenas para toda la semana.

**Piense con anticipación.** Elija las recetas que desea probar, tenga en cuenta el tiempo disponible para cocinar y aproveche las sobras. Cocinar en cantidad puede ahorrarle tiempo en los días siguientes.

### **Haga una lista**

Una lista lo mantiene enfocado y dentro del presupuesto. Anote lo que le falta según lo que ya tiene y lo que necesita comprar.

**Organice su lista por categorías.** Agrupar productos por categorías –como frutas, lácteos o granos– agiliza y optimiza la compra.

**Use los beneficios de FoodShare con inteligencia.** Aproveche al máximo sus beneficios de FoodShare comprando productos básicos nutritivos y planificando comidas balanceadas.

**Revise las ofertas semanales y sus cupones.** Organice sus comidas según los descuentos y promociones vigentes.

# NUTRICIÓN NUGGET

## ¡COMIDAS FRESCAS, SEGURAS Y SENCILLAS!

Cocinar en casa no tiene por qué ser complicado ni costoso. Con un poco de planificación y compras bien pensadas, puede ahorrar dinero, reducir el desperdicio de alimentos y disfrutar de comidas nutritivas durante toda la semana. Una excelente manera de ahorrar es planear sus comidas según los productos frescos y de temporada. Las verduras y frutas de temporada suelen ser más económicas, tener mejor sabor y ofrecer una gran variedad de nutrientes.



**CONGELE** bayas, maíz o verduras para disfrutarlas más adelante.



**INCORPORE** las verduras en sopas o salteados antes de que se echen a perder.



**MEZCLE** frutas muy maduras o congeladas en batidos.

## MANOS LIMPIAS PARA MANTERNOS SALUDABLES

**Ya comenzó la temporada de resfriados y gripe, ¡pero puede protegerse con agua y jabón!**

Llevar una buena alimentación y estar activo ayuda, pero lavarse las manos sigue siendo la forma más eficaz de detener los gérmenes. Solo 20 segundos (o cantar una vez la canción “¡Feliz cumpleaños!”) pueden protegerlo a usted y a su familia.

**Mójese las manos con agua limpia.**



**Frótese con jabón: palmas, dorsos, entre los dedos y debajo de las uñas.**



**Enjuague y seque con una toalla limpia.**

**¿No hay un lavamanos cerca?** Use gel antibacterial con al menos 60 % de alcohol, pero solo si no hay agua y jabón. El gel no elimina la suciedad ni algunas sustancias dañinas como lo hace el lavado con agua y jabón. ¡Mantengámonos saludables, fuertes y afrontemos esta temporada renovados!



# MINUTO DE MIPLATO

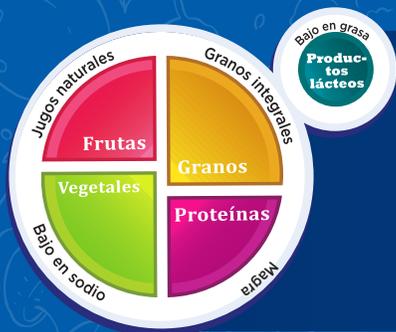
El modelo **Hunger Task Force MiPlato** incluye alimentos preferidos de los cinco grupos: **proteínas**, **frutas**, **verduras**, **granos** y **lácteos**.



## LA VERDAD SOBRE LAS GRASAS SALUDABLES

¿Sabía que su cuerpo necesita grasa para funcionar todos los días? Las grasas saludables protegen el corazón y el cerebro. Existen diferentes tipos de grasas que debemos conocer. Mire los detalles a continuación:

- **Grasas insaturadas:** se encuentran en plantas y pescados y pueden reducir el riesgo de enfermedades del corazón, además de ayudar a su organismo a absorber vitaminas fundamentales. ¡Asegúrese de incluirlas en su dieta diaria! Ellas incluyen:
  - **Grasas monoinsaturadas:** se encuentran en el aceite de oliva, frutos secos, semillas y aguacate.
  - **Grasas poliinsaturadas:** se encuentran en salmón, atún, semillas de lino y frutos secos.
- **Grasas saturadas:** se encuentran en carnes con grasa, mantequilla y la mayoría de los productos lácteos. Se pueden consumir en pequeñas cantidades.
- **Grasas trans:** se encuentran en muchos alimentos fritos o empaquetados. Trate de evitar este tipo de grasa por completo.



## MYPLATE Y LAS GRASAS SALUDABLES

### VEGETALES

Aguacate, aceitunas, aceite de oliva y soya.

### PROTEÍNAS

Salmón, atún, carne vacuna proveniente de vacas que han sido alimentadas principalmente con pasto, frutos secos y semillas.

### GRANOS

Productos integrales de trigo, avena y semillas de lino.

## BOCADOS DE GRANOLA DE OTOÑO

¡Recargue su energía con estos bocados ricos en fibra! Con sabores de calabaza, manzana y canela, son el refrigerio perfecto para mantenerse enfocado y con energía.

### Ingredientes:

- ½ taza de avena de cocción rápida
- ¼ taza de mantequilla de maní o de frutos secos de su elección
- ¼ taza de puré de calabaza
- ½ manzana roja mediana, pelada y picada finamente
- ½ cucharadita de canela

### Instrucciones:

Coloque la manzana picada en una bandeja para hornear forrada. Hornee a 300 °F durante 15-20 minutos. Deje enfriar antes de servir.

Combine la avena, la mantequilla de maní, el puré de calabaza, la manzana horneada y la canela hasta lograr una mezcla pegajosa.

Formar bolitas pequeñas. Refrigere durante 10 minutos aproximadamente.

## \*Receta de MyPlate





01.

### 01. One-Pot-Wonders: cocina práctica en una olla

Hunger Task Force, junto al Departamento de Salud del Suburbio Suroeste, organizó recientemente “One-Pot-Wonders” en West Allis, una clase de nutrición diseñada específicamente para adultos mayores que cocinan para una o dos personas. El programa presentó comidas económicas que se preparan en una sola olla o sartén, lo que facilita la limpieza sin sacrificar sabor ni valor nutricional. Los participantes aprendieron cómo sustituciones simples e ingredientes de temporada pueden hacer que cocinar de forma saludable en casa sea más fácil y sabroso.



02.

### 02. Garden to Plate: programa en The Farm

Durante el verano, unos 40 estudiantes de programas locales participaron en nuestro programa de verano “Garden to Plate” en The Farm. Desde perfeccionar sus habilidades en la cocina mientras preparaban gumbo con albóndigas hasta cosechar más de 300 libras de productos frescos del huerto escolar, los estudiantes vivieron una experiencia completamente práctica. Aprendieron a cultivar, cosechar y preparar alimentos según las pautas de MyPlate, y comprendieron mejor la relación entre una alimentación saludable y el origen de los alimentos.



03.

### 03. Pasantes de SNAP-Ed: apoyo a la educación nutricional este verano

Este verano, Hunger Task Force tuvo el honor de recibir a las pasantes de SNAP-Ed, Megan McCarty y Anastasia McClain, como apoyo a la educación nutricional comunitaria. Megan regresó por segundo año, aportando energía y entusiasmo a las clases de cocina, degustaciones de alimentos y recursos educativos en línea. Anastasia, quien recién comienza sus estudios en nutrición comunitaria, compartió sus habilidades en demostraciones de cocina y apoyo en el aula, dejando una huella duradera en familias de todo Milwaukee.



## 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](http://www.HungerTaskForce.org/voices)



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



USDA

Supplemental  
Nutrition  
Assistance  
Program

Putting Healthy Food  
Within Reach

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.