



SALUD Y BIENESTAR PROMOVIDOS
DESPENSAS

FLORECIENDO SU SALUD

RELLENE SU DESPENSA CON LO
MEJOR DE LA PRIMAVERA.





CONTENIDO:

Página 3: Mensaje de bienvenida

Página 4: ¡Prepárate! Cómo abastecer tu refrigerador esta primavera

Página 5: ¡Inicia la limpieza de primavera!

Página 6: Reinicie y actualice su página web esta primavera

Página 7: Materiales y recursos

ESTIMADOS SOCIOS,

Nos comprometemos a colaborar con usted para promover la salud y el bienestar de su comunidad y su entorno. Como parte de nuestra asociación, le ofrecemos herramientas y materiales que respaldan sus objetivos de salud y bienestar. Cada trimestre, distribuimos un kit de herramientas de campaña centrado en un área de enfoque específica, que incluye recursos, herramientas de aprendizaje y materiales de lectura.

De abril a junio, nos enfocaremos en restablecer y revitalizar su local para la primavera. Este conjunto de herramientas ofrece sugerencias sobre qué puede almacenar en su despensa para la primavera, cómo llevar a cabo una limpieza primaveral, maneras de hacer que su espacio sea más acogedor y favorable para sus vecinos, y cómo reanudar la interacción con voluntarios y residentes.

Le invitamos a compartir esta campaña con su organización, socios y vecinos. Puede exhibir y difundir estos materiales en todo su sitio para aumentar la conciencia sobre los temas abordados.

Nos dedicamos a proporcionarle las herramientas y el conocimiento necesario para empoderar a aquellos a quienes usted atiende.

Cordialmente,
El equipo de educación nutricional Community Foodbank of New Jersey.





¡ALMACENAR!

CÓMO RELLENAR TU NEVERA ESTA PRIMAVERA

Pasta cremosa con puerros y espárragos al limón

Pruebe con leche desnatada en lugar de nata espesa. Si no dispone de estragón, ¡cualquier otra hierba seca será exquisita!



Bok Choy al ajo

Este salteado veloz se elabora en 10 minutos, lo que lo convierte en el acompañamiento primaveral ideal para una noche de semana ocupada.



Frijoles y hortalizas

Facilite la limpieza con esta comida hecha en una sola olla. Pruebe cualquier verdura de primavera, como col rizada, o hojas de mostaza.



La primavera ofrece una amplia gama de exquisitos productos agrícolas de temporada. Adquirir estos productos es una excelente estrategia para maximizar la inversión en alimentos y mejorar la nutrición, dado que son más asequibles, poseen un mayor contenido nutricional y son más sabrosos.

Para conocer qué está en temporada, [visite este enlace](#). Para obtener más recetas que emplean productos de primavera, [visite este enlace](#).

¡Cultiva tus propios cultivos!



Cultivar tus propios alimentos puede ser una excelente forma de disfrutar del aire libre, establecer una conexión con la tierra y adquirir un mayor conocimiento sobre el sistema alimentario. ¡Es posible cultivar alimentos sabrosos y nutritivos sin importar tu lugar de residencia! Puedes obtener más información sobre cómo iniciar un huerto [aquí](#).



Consejo Profesional



¡Puedes utilizar dólares SNAP para adquirir semillas para cultivar en tu jardín!

¡Adquiera con sabiduría!



Cuando los productos agrícolas están en temporada, requieren menos transporte para llegar a nuestros platos y son más abundantes, lo que los convierte en opciones más económicas. ¡Planifique sus comidas en función de los productos de temporada para reducir gastos! Si necesita un ingrediente que no esté en temporada, ¡opte por versiones enlatadas o congeladas! Son considerablemente más asequibles y mantienen un contenido nutricional similar. ¡Asegúrese de elegir las opciones bajas en sodio!

¡Explore su mercado agrícola local!



Visite los mercados agrícolas locales para obtener los productos más frescos y de temporada, ya que solo tendrán disponibles aquellos que puedan cultivarse en su área. Muchos aceptan dólares SNAP, lo que le permitirá apoyar a su economía local.

[¡Haga clic aquí para localizar un mercado agrícola próximo a usted!](#)

¡Haga clic en las imágenes de arriba para explorar recetas que destacan los productos de temporada en Nueva Jersey durante la primavera!

LANZARSE A LA AVENTURA, LIMPIEZA PRIMAVERAL

Limpiando su despensa

Una guía práctica para disminuir el desorden, reducir los alérgenos y crear más espacio.

1. Vacía la alacena.

Retire todo el contenido y limpie los estantes con un paño limpio y seco.

2. Organiza los estantes

Comience desde la parte superior y descienda. Utilice agua caliente con jabón y enjuague con agua limpia.

3. Limpiar y examinar los artículos

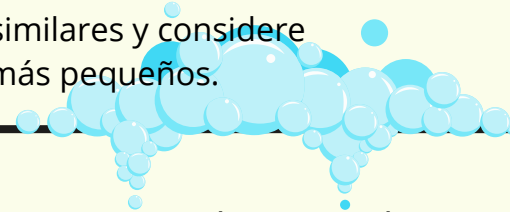
Limpie los frascos y recipientes, y asegúrese de que no presenten fugas, abultamientos o alimentos caducados antes de devolverlos al estante.

4. Plazos de caducidad del grupo

Realice un inventario de la despensa y registre/agrupe las fechas de caducidad.

5. Organizar y filtrar

Al reubicar los artículos en el estante, agrupe los elementos similares y considere transferir los artículos de mayor tamaño a recipientes más pequeños.



Calentando su espacio

¡Establece un área de despensa en la que todos tus vecinos se sientan bienvenidos!

Coloque
carteles con
imágenes en
diversos
idiomas.

Proveer
tarjetas de
recetas.

Considere
elementos de
relevancia
cultural.

Cree un tablón de
anuncios con recursos
adicionales, citas
inspiradoras e
historias de éxito de la
comunidad.

Incentive a los
voluntarios a
crear vínculos.

Permitir que
los vecinos
seleccionen su
propia comida.

Organízalo utilizando
mesas, estanterías y
refrigeradores con
paneles de vidrio para
que tu despensa se
asemeje más a una
tienda de comestibles.

RESTABLEZCA Y ACTUALICE SU SITIO WEB ESTA PRIMAVERA.

¡La primavera es una excelente oportunidad para dedicar un tiempo a limpiar su espacio antes de que inicie la locura del verano!

- Limpie a fondo y reorganice su espacio.
- Organice y clasifique sus archivos digitales y en papel.
- Identifique nuevos modelos para la capacitación del personal y los voluntarios.
- Reevalúe sus metas y su impacto.



PERSONAL Y VOLUNTARIOS



- ¡Proporcione talleres a su personal y voluntarios para refrescar sus habilidades!
 - Entrenamiento en compasión
 - Entrenamiento de reorientación profesional
 - Entrenamiento en desescalada
- Organice eventos grupales, como una celebración de limpieza de primavera, para expresar gratitud y llevar a cabo importantes proyectos con la máxima colaboración.

VECINOS



- Cree kits de recetas culinarias que resalten los productos frescos de primavera. Incluya una receta y los ingredientes en un paquete. ¡Colóquelos al frente para que los vecinos puedan acceder a ellos con facilidad!
- Ofrezca talleres para involucrar a sus vecinos de una manera innovadora. ¡Piense de una manera más ingeniosa, no más arduamente! Comuníquese con sus socios y organizaciones locales para explorar la posibilidad de organizar un taller gratuito en su sede y utilice los folletos que se incluyen al final de esta campaña como complemento.

IDEAS PARA TALLERES DE PRIMAVERA DIRIGIDOS A LA COMUNIDAD.



Cómo gestionar las alergias primaverales

Cómo realizar jardinería

Elaboración de un limpiador doméstico.

