



YMCA OF GREATER BOSTON

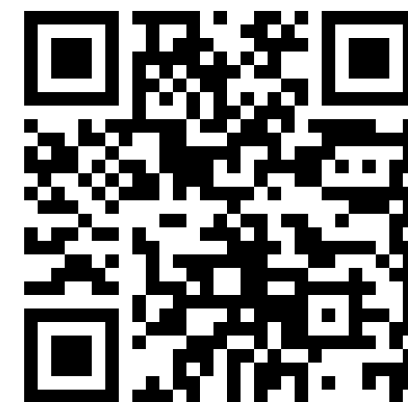


MAY 2025

NUTRITION ACCESS NEWSLETTER

Welcome to the YGB's monthly newsletter focused on food, nutrition, and community wellness! Each month, we highlight local resources, free programs, simple tips, and seasonal recipes that make it easier to eat well and stay healthy.

Scan the QR code to read our virtual newsletter and find links to all the resources and opportunities shared this month!



PROGRAM UPDATES



The Food Project Donates Seedlings to Wang YMCA Garden

The Food Project's mission is to create a thoughtful and productive community of youth and adults from diverse backgrounds who work together to build a sustainable food system.

Through their donation of seedlings, The Food Project is helping the Wang YMCA kick off its garden and bring fresh growth to the community.

[Learn more about The Food Project](#)



Volunteer with Mobile Market

Make a difference in your community with the Mobile Market! Gain new skills, connect with new people, and make an impact.

- Assist and guide customers
- Restock food items
- Help maintain an organized, positive atmosphere for everyone

<https://ymcaboston.volunteermatters.org/project-catalog/284>



Food Connects Us!

To celebrate March's National Nutrition Month, community members shared meaningful recipes from their home countries, showcasing the rich diversity of food traditions.

One popular suggestion was Haitian lasagna—a flavorful twist on a classic dish. Look out for some of these recipes being featured as tastings at future events to highlight culture through food!

FREE NUTRITION LESSONS

Join our incredible Nutritionists to discover fresh and delicious recipes, get tips on creating balanced meals, and find out how to shop for seasonal ingredients right at the market.

***NOTE: Carver Lodge lesson has been rescheduled from May 14 to May 21.**



MAY 6 Building a Wholesome Diet
Brookside Community Health Center
3297 Washington St, Jamaica Plain, MA 02130
12:45pm - 1:30pm

MAY 21 Best Practices for Healthy Living
Carver Lodge
82 Talbot Ave, Boston, MA 02124
9:30am - 10am

MAY 21 Cooking Demo
East Boston Farmers Market
Community Resource & Wellness Center
282 Meridian St, Boston, MA 02128
2:30pm - 4:30pm

Boston Asian American & Pacific Islander 5k!

Celebrate Asian American and Pacific Islander Month and stay active! Raises funds and awareness for local Asian and Pacific Islander (AAPI) nonprofits in Boston.

[Register by May 11 to join!](#)



MOBILE MARKET ON A ROLL!

The Mobile Market provides FREE produce and shelf stable items. No ID or registration is required.

Please make sure to bring your own shopping bag when using the market!

We will be at sites for the time listed in our calendar or until food runs out. This schedule is subject to change.

For the most up to date schedule, please check our website using the link below: www.ymcaboston.org/mobilemarket/

Connect with us
www.ymcaboston.org/mobilemarket/

This material is provided by the YMCA SNAP-Education program with funding from the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). USDA is an equal opportunity provider and employer.

HARVEST HIGHLIGHT: LEAFY GREENS

Leafy greens are in season and ready to shine!
Packed with nutrients like Vitamin K, A, C, iron, & fiber, greens- like kale, spinach, collard greens - are a true nutritional powerhouse. Enjoy them in hot or cold! Toss fresh spinach into a salad with a tangy vinaigrette, sauté kale with garlic and olive oil for a savory side, or blend some swiss chard into a smoothie.

MEET THE FARMERS

Jorge and Danielle Marzuca
at Whitemarz Farm
CROPS: **Lettuce, Spinach, Arugula, & more!**

Whitemarz Farm is a family-owned vegetable farm in Lunenburg, MA, run by Jorge and Danielle. Originally farmers from Mexico, the two relocated to the U.S. seven years ago. With the support of a New Entry winter business planning course, they were able to establish a small farm. Presently, they cultivate around 40 different types of vegetables.

From May to October, they offer a variety of fresh, chemical-free vegetables each week, using crop rotation, diversity, and small-scale practices to manage pests and diseases.
[Learn more about the New Entry Sustainable Farming Project.](#)



LEAFY GREENS PRODUCE TIPS

- Choose fresh leaves that are green and crisp. Avoid leaves that are limp, damaged, or spotted.
- Store fresh greens in an open plastic bag in the refrigerator for up to four days.
- Rinse leaves in cool water and pat dry just before using.
- Some greens, like spinach, can also be found canned or frozen. They are nutritious too. Choose low-sodium varieties.

FOOD FACTS

- One cup of leafy greens is about two cupped handfuls.
- The amount of fruits & veggies that is right for you can depend on things like your age, gender, & physical activity level.
- Excellent sources provide at least 20% Daily Value (DV). Good sources provide 10-19% DV

Recommended Daily Amount of Fruits and Vegetables*

	Kids, Ages 5-12	Teens and Adults, Ages 13 and up
Males	2½ - 5 cups per day	4½ - 6½ cups per day
Females	2½ - 5 cups per day	3½ - 5 cups per day

*If you are active, eat the higher number of cups per day.

Nutrition Facts

Serving Size: 1 cup fresh spinach (30g)	
Calories 6	Calories from Fat 0
% Daily Value	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 24mg	1%
Total Carbohydrate 1g	0%
Dietary Fiber 1g	2%
Sugars 0g	
Protein 1g	
Vitamin A 56%	Calcium 3%
Vitamin C 14%	Iron 4%

RECIPE

THAI-INSPIRED LETTUCE WRAPS

PREP TIME: 15 MINUTES COOK TIME: 10 MINUTES SERVES: 6 PEOPLE



- INGREDIENTS
- 1 pound Ground Chicken
 - 1/2 Onion chopped
 - 2 cloves Garlic minced or 1 teaspoon Garlic Powder
 - 1 tablespoon Fresh Ginger equivalent to 1-inch peeled and minced or 1/2 teaspoon Ground Ginger
 - 1 cup Celery chopped
 - 1 Carrot grated
 - 12 Lettuce Leaves rinsed and patted dry
 - Salt and Black Pepper to taste
 - 1/4 cup Sesame Salad Dressing, optional
 - Rice, optional

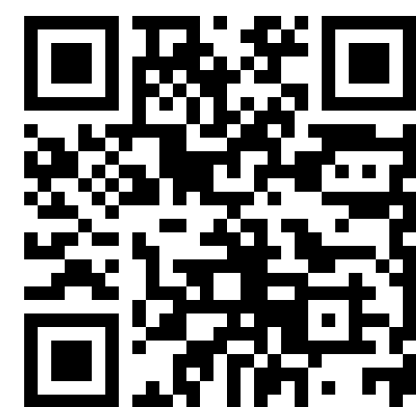
- STEPS
1. Heat 1 tablespoon oil in the bottom of a skillet.
 2. Add onion and cook for 3 minutes.
 3. Add garlic, ginger, celery, and ground chicken. Sauté until chicken is cooked through.
 4. Add carrot, dressing or sauce, and cook for 2 more minutes.
 5. Roll ½ cup of filling into each lettuce leaf.
 6. Add salt, pepper, and/or dressing to taste

FIND MORE NOURISHING RECIPES AT [EATFRESH.ORG](#)

BOLETÍN DE ACCESO A LA NUTRICIÓN

¡Bienvenido al boletín de YGB centrado en la alimentación, la nutrición y el bienestar de la comunidad! Cada mes, destacamos recursos locales, programas gratuitos, consejos sencillos y recetas de temporada que facilitan comer bien y mantenerse saludable.

¡Escanee el código QR para leer nuestro boletín virtual y encontrar enlaces a todos los recursos y oportunidades compartidos este mes!



NOVEDADES DEL PROGRAMA



El Food Project dona plantas al jardín de la YMCA de Wang

La misión del Food Project (Proyecto de Alimentos) es crear una comunidad reflexiva y productiva de jóvenes y adultos de diversos orígenes que trabajen juntos para construir un sistema alimentario sostenible.

A través de su donación de plantas, The Food Project está ayudando a Wang YMCA a poner en marcha su huerto y aportar un nuevo crecimiento a la comunidad.

[Conozca más sobre The Food Project](#)



Se Voluntario con el Mercado Móvil

¡Marca la diferencia en tu comunidad con el Mercado Móvil! Adquiere nuevas habilidades, conecta con gente nueva y genera un impacto.

- Ayudar y guiar a los clientes
- Reponer alimentos
- Ayude a mantener un ambiente organizado y positivo para todos.

<https://ymcaboston.volunteermatters.org/project-catalog/284>



¡La comida nos conecta!

Para celebrar el Mes Nacional de la Nutrición de Marzo, los miembros de la comunidad compartieron recetas significativas de sus países de origen, mostrando la rica diversidad de las tradiciones alimentarias.

Una sugerencia popular fue la lasaña haitiana, una versión sabrosa de un plato clásico. ¡Estén atentos a algunas de estas recetas que se presentarán como degustación en futuros eventos para destacar la cultura a través de la comida!

CLASES DE NUTRICIÓN GRATIS

Únase a nuestras increíbles nutricionistas para descubrir recetas saludables y deliciosas, obtener consejos para crear comidas equilibradas y descubrir cómo comprar ingredientes de temporada directamente en el mercado.

***NOTA: La lección de Carver Lodge ha sido reprogramada del 14 al 21 de mayo.**



6 DE MAYO Construyendo una Dieta Saludable

Centro de salud comunitario de Brookside
3297 Washington St, Jamaica Plain, MA 02130
12:45 p. m. – 1:30 p. m.

21 DE MAYO Consejos Prácticos para una Vida Saludable

Carver Lodge
82 Talbot Ave, Boston, MA 02124
9:30 a. m. – 10 a. m.

21 DE MAYO Demostración de Cocina

Mercado de Agricultores de East Boston
Calle Meridian 282, Boston, MA 02128
14:30 – 16:30



¡Carrera de 5k para Asiáticos Americanos e Isleños del Pacífico de Boston!

¡Celebre el Mes de los Asiático-Americanos y de las Islas del Pacífico y manténgase activo! Recauda fondos y concientiza a las organizaciones sin fines de lucro locales de la comunidad asiática e isleña del Pacífico (AAPI) en Boston.

[¡Regístrate antes del 11 de mayo para unirte!](#)



¡EL MERCADO MÓVIL ESTÁ EN RUTA!

El Mercado Móvil ofrece frutas, verdura, y otros alimentos GRATIS. No se requiere identificación, ni registro.

¡Asegúrese de traer su propia bolsa de compras cuando utilice el mercado!

Estaremos en los sitios durante las horas indicadas en nuestro calendario o hasta que se terminen los alimentos. El calendario está sujeto a cambios.

Para acceder el calendario más actualizado, consulte nuestro sitio web utilizando el enlace a continuación:

www.ymcaboston.org/mobilemarket/

COSECHA DEL MES: VERDURAS DE HOJAS VERDES

¡Las verduras de hoja verde están de temporada y listas para brillar!

Repletas de nutrientes como vitaminas K, A, C, hierro y fibra, las verduras de hoja verde (como la col rizada, la espinaca y la berza) son una auténtica fuente de nutrición.

¡Disfrútalos fríos o calientes! Añade espinacas frescas a una ensalada con una vinagreta agridulce, saltea col rizada con ajo y aceite de oliva para un acompañamiento sabroso, o añade acelgas a un batido.

CONOZCA A LOS AGRICULTORES

Jorge y Danielle Marzuca
en Whitemarz Farm
CULTIVOS: **lechuga, espinaca, rúcula y ¡más!**

Whitemarz Farm es una granja familiar de hortalizas en Lunenburg, Massachusetts, dirigida por Jorge y Danielle. Originarios de México, ambos se mudaron a Estados Unidos hace siete años. Gracias al apoyo de un curso de planificación empresarial de invierno de New Entry, lograron establecer una pequeña granja. Actualmente, cultivan alrededor de 40 tipos diferentes de hortalizas.

De mayo a octubre, ofrecen una variedad de verduras frescas y sin químicos cada semana, utilizando la rotación de cultivos, diversidad y prácticas a pequeña escala para controlar plagas y enfermedades.

[Obtenga más información sobre el Proyecto de Agricultura Sostenible de Nueva Entrada.](#)



CONSEJOS PARA PRODUCTOS VERDURAS DE HOJA VERDE

- Elije hojas frescas, verdes y crujientes. Evite las hojas marchitas, dañadas o con manchas.
- Guarde las verduras frescas en una bolsa de plástico abierta en el refrigerador hasta por cuatro días.
- Enjuague las hojas con agua fría y séquelas justo antes de usarlas.
- Algunas verduras, como las espinacas, también se pueden encontrar enlatadas o congeladas. Además, son nutritivas. Elija variedades bajas en sodio.

DATOS ALIMENTARIOS

- Una taza de verduras de hojas verdes equivale aproximadamente a dos puñados.
- La cantidad de frutas y verduras adecuada para usted puede depender de factores como su edad, sexo y nivel de actividad física.
- Las fuentes excelentes aportan al menos el 20 % del valor diario (VD). Las buenas fuentes aportan entre el 10 % y el 19 % del VD.

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras*

	Niños, de 5 a 12 años	Adolescentes y adultos, de 13 años en adelante
Hombres	2½ - 5 tazas por día	4½ - 6½ tazas por día
Mujeres	2½ - 5 tazas por día	3½ - 5 tazas por día

*Si es activo, coma el número más alto de tazas por día. Visite www.choosemyplate.gov para aprender más.†

Nutrition Facts/Datos de Nutrición	
Serving Size/Tamaño de Porción:	
1 cup fresh spinach/ 1 taza de espinaca fresca (30g)	
Calories/Calorías 6	
Calories from Fat/Calorías de Grasa 0	
% Daily Value/% Valor Diario	
Total Fat/Grasas 0g	0%
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	0%
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
Cholesterol/Colesterol 0mg	0%
Sodium/Sodio 24mg	1%
Total Carbohydrate/Carbohidratos 1g	0%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 1g	2%
Sugars/Azúcares 0g	
Protein/Proteínas 1g	
Vitamin A/Vitamina A 56%	Calcium/Calcio 3%
Vitamin C/Vitamina C 14%	Iron/Hierro 4%

RECETA



ROLLITOS DE LECHUGA ESTILO TAILANDESES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS
PORCIONES: 6 PERSONAS

TIEMPO DE COCCIÓN: 10 MINUTOS

INGREDIENTES

- 1 libra de pollo molido
- 1/2 Cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados o 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de jengibre fresco equivalente a 1 pulgada pelada y picada o 1/2 cucharadita de jengibre molido
- 1 taza de apio picado
- 1 zanahoria rallada
- 12 hojas de lechuga enjuagadas y secadas
- Sal y pimienta negra al gusto
- 1/4 taza de aderezo para ensalada de sésamo, opcional
- Arroz, opcional

PASOS

1. Calentar 1 cucharada de aceite en el fondo de una sartén.
2. Añade la cebolla y cocina durante 3 minutos.
3. Agregue ajo, jengibre, apio y pollo molido. Saltee hasta que el pollo esté bien cocido.
4. Añade la zanahoria, el aderezo o la salsa y cocina por 2 minutos más.
5. Enrolle ½ taza de relleno en cada hoja de lechuga.
6. Agregue sal, pimienta y/o aderezo al gusto.

ENCUENTRE MÁS RECETAS NUTRITIVAS EN EATFRESH.ORG