



YMCA OF GREATER BOSTON

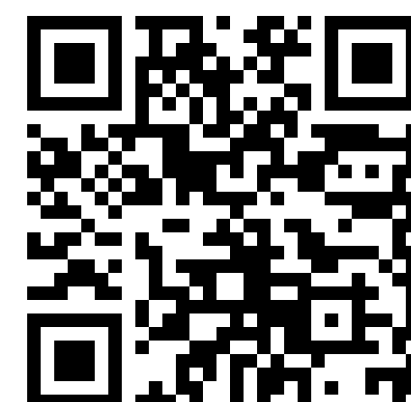


JUNE 2025

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



YMCA Achievers Graduation

Y Achievers is a national program that helps young people explore college and career pathways while building the skills to succeed and lead in their communities.

At this year's Boston Achievers graduation, students shared a creative nutrition presentation on how to make popular teen snacks healthier by adding vegetables and improving their overall nutritional value.

Congrats Achievers!



Dumplings at Torre Unidad

Torre Unidad hosted a delicious dumpling-making class featuring a healthier twist on the classic pork dumpling!

Participants used fresh ingredients like ginger, cabbage, carrots, mushrooms, garlic, and green onion, along with ground chicken, to create delicious homemade dumplings.

[Find the recipe here](#)



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

[Sign up here!](#)

FREE LESSONS & ACTIVITIES



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.

JUNE 4 MassHealth Resource Fair
Inquilinos Boricuas en Accion
2 San Juan St, Boston, MA 02118
9:30AM - 12PM

JUNE 18 MassHealth Resource Fair
Haitian Center/ Adult Day Health
6 Frontenac St, Mattapan, MA 02126
9:30AM - 12PM

FREE Learn-To-Bike Workshops for Adults

Location: 5 MILDRED AVE, BOSTON, MA 02126

JUNE 5 : 6PM - 8PM (Women's class)

JUNE 7: 10AM-12PM (Women's class) & 12PM-2PM (All Adults)

* Bikes & Helmets provided

[LEARN MORE HERE](#)



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:

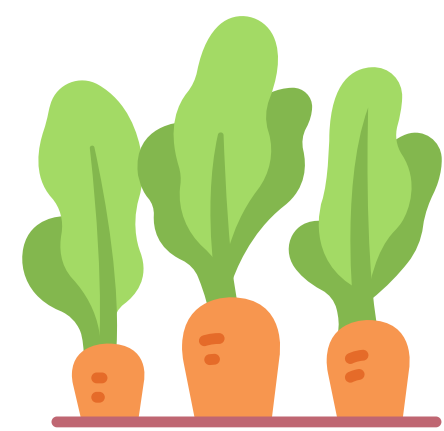
www.ymcaboston.org/mobilemarket/

Connect with us
www.ymcaboston.org/food-access

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: Rainbow Carrots

Rainbow carrots are in season and bursting with color and nutrition! Found in vibrant shades like purple, red, yellow, and white, each variety offers unique health benefits. Enjoy them roasted, raw, or tossed into salads for a fresh, seasonal boost.



MEET THE FARMER



Rechhat Proum

CROPS: Carrots, Asian Cucumber, Pea Tendrils, Chinese Broccoli, Tokyo Bekana, Bok Choy, Lemongrass, Chives, Thai Pepper, & more!

Rechhat began farming on his family's 15-acre farm in Cambodia. In the late 1970s, he fled the Khmer Rouge, spending three years in a Thai refugee camp and three more in Wisconsin learning English before settling in Lowell, Massachusetts. While working full-time in manufacturing, he continued farming to grow the vegetables he missed from home.

After starting on a small plot in Dracut, Rechhat joined New Entry's Farm Business Planning Course. Since then, he has expanded his operation, supplying produce to the World PEAS CSA and Cambodian markets.

[Learn more about the New Entry Sustainable Farming Project.](#)



PRODUCE TIPS

- You can find carrots fresh, frozen, or canned throughout the seasons
- Look for smooth, firm, and well-shaped carrots with an even color.
- Avoid carrots that feel soft, limp, or wilted.
- Refrigerate carrots in a plastic bag for up to two weeks.
- If you buy fresh carrots with the green tops, break off the tops before refrigerating. You can add the chopped green tops to soups for extra flavor.
- Look for low-sodium varieties of frozen or canned carrots.

EAT THE RAINBOW

► Each color in fruits & veggies corresponds to different vitamins, minerals, & nutrients

► Remember to eat a mix of healthy foods like fruits, veggies, lean meats, and whole grains. Small changes over time can lead to better health!

[Find the Eat The Rainbow Challenge here to track your daily intake!](#)

Red: Supports heart health and reduces inflammation with antioxidants like lycopene
Try: Tomatoes, strawberries, cherries, red peppers, watermelon

Orange: High in beta-carotene for eye health and immune support
Try: Carrots, oranges, mangoes, sweet potatoes, pumpkin

Yellow: Boosts immunity and skin health with vitamin C and flavonoids
Try: Pineapple, corn, yellow peppers, squash, lemons

Green: Aids detox, digestion, and bone strength with chlorophyll and fiber
Try: Spinach, kale, broccoli, avocado, cucumbers

Blue: Improves brain function and fights aging with anthocyanins.
Try: Blueberries, blackberries, elderberries

Purple: Supports blood pressure and memory with powerful antioxidants.
Try: Eggplant, purple cabbage, grapes, plums, beets.

RECIPE

FRESH RAINBOW ROLL

SWAP SCORE:
Choose Often

PREP TIME: 15 MINUTES

SERVES: 4 PEOPLE

MATERIALS

- Knife
- Cutting board
- 2 bowls

INGREDIENTS

- 1 Carrot
- 1 Mango (and/or strawberries)
- 1 Cucumber (and/or cabbage)
- 4 pieces of Rice Paper
- Mint leaves

STEPS

1. Wash carrot, mango, and cucumber. Remove mango and carrot skin. Cut cucumber, carrot and mango into thin strips, and set them aside in a bowl.
2. Prepare a large bowl of warm water.
3. Do one roll at a time. Place 1 piece of rice paper into warm water and take it out immediately when it turns soft.
4. Place softened rice paper on a flat plate. Put prepared fruits and vegetables in the middle, top with a sprig of mint and wrap into a roll and serve.



FIND MORE NOURISHING RECIPES AT EATFRESH.ORG



GLUTEN-FREE



LOW ADDED SUGAR



VEGAN



VEGETARIAN



LOW SODIUM



YMCA DEL GRAN BOSTON

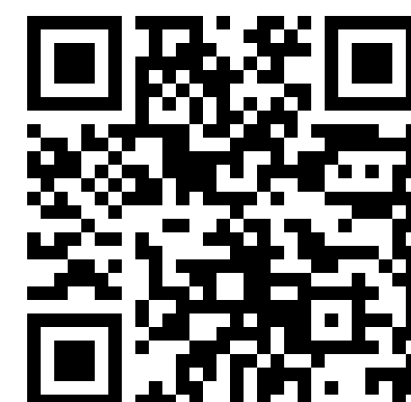
BOLETÍN DE ACCESO A LA NUTRICIÓN



JUNIO DE 2025

¡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



Graduación de los Y Achievers

Y Achievers es un programa nacional que ayuda a los jóvenes a explorar caminos universitarios y profesionales mientras desarrollan las habilidades para tener éxito y liderar en sus comunidades.

En la graduación de Boston Achievers de este año, los estudiantes compartieron una presentación nutricional creativa. Hicieron una demostración sobre cómo hacer que los bocadillos populares para adolescentes sean más saludables agregando verduras y mejorando su valor nutricional general.

¡Felicitaciones a los Y Achievers!



Dumplings en Torre Unidad

¡Torre Unidad organizó una deliciosa clase para hacer dumplings con una versión más saludable del clásico dumpling de cerdo!

Los participantes utilizaron ingredientes frescos como jengibre, repollo, zanahorias, champiñones, ajo y cebolla verde, junto con pollo molido, para crear deliciosas albóndigas caseras.

[Encuentra la receta aquí](#)



Se Voluntario con el Mercado Movil

¡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.

[¡Regístrate aquí!](#)

CLASES Y ACTIVIDADES 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.

4 DE JUNIO

Feria de Recursos de MassHealth

Inquilinos Boricuas en Accion
2 San Juan St, Boston, MA 02118
9:30 a. m. - 12 p. m.

18 DE JUNIO

Feria de recursos de MassHealth

Centro Haitiano/Salud Diurna para Adultos
6 Frontenac St, Mattapan, MA 02126
9:30 a. m. - 12 p. m.



Talleres GRATIS para Adultos- Aprende a Andar en Bicicleta

Ubicación: 5 MILDRED AVE, BOSTON, MA 02126

5 DE JUNIO: 6PM - 8PM (Clase de mujeres)

7 DE JUNIO: 10 AM - 12 PM (Clase de mujeres) y 12 PM - 2 PM (todos adultos)

*Se proporcionan bicicletas y cascos.

[MÁS INFORMACIÓN AQUÍ](#)



¡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/

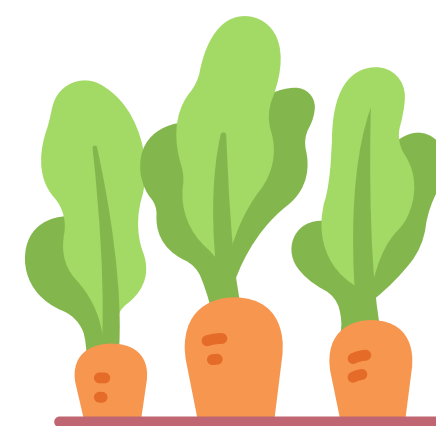
Conéctase con nosotros

www.ymcaboston.org/food-access

Este material es proporcionado por el programa SNAP-Educación de la YMCA con fondos del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

COSECHA DEL MES: Zanahorias Arcoíris

¡Las zanahorias arcoíris están de temporada y rebosan de color y nutrición! Disponible en tonos vibrantes como morado, rojo, amarillo y blanco, cada variedad ofrece beneficios únicos para la salud. Disfrútelos asados, crudos o agregados a ensaladas para darles un toque fresco y de temporada.



CONOZCA AL AGRICULTOR



Rechhat Proum

CULTIVOS: Zanahorias, pepinos asiáticos, zarcillos de guisantes, brócoli chino, tokio bekana, pak choi, limoncillo, cebollinos, pimientos tailandeses y mucho más!

Rechhat comenzó a cultivar en la granja familiar de 6 hectáreas en Camboya. A finales de la década de 1970, huyó de los Jemeres Rojos y pasó tres años en un campo de refugiados tailandés y tres más en Wisconsin aprendiendo inglés antes de establecerse en Lowell, Massachusetts. Mientras trabajaba a tiempo completo en la industria manufacturera, continuó cultivando las verduras que extrañaba de su hogar.

Después de comenzar en un pequeño terreno en Dracut, Rechhat se unió al Curso de Planificación de Negocios Agrícolas de New Entry. Desde entonces, ha expandido sus operaciones, suministrando productos a los mercados de World PEAS CSA y Camboya.

[Obtenga más información sobre el Proyecto de Agricultura Sostenible de New Entry.](#)



CONSEJOS PARA PRODUCTOS

- Puedes encontrar zanahorias frescas, congeladas o enlatadas durante todas las temporadas.
- Busque zanahorias lisas, firmes y bien formadas y con un color uniforme.
- Evite las zanahorias que estén blandas, flácidas o marchitas.
- Refrigere las zanahorias en una bolsa de plástico por hasta dos semanas.
- Si compra zanahorias frescas con la parte verde, rómpalas antes de refrigerarlas. Puede añadir la parte verde picada a las sopas para darles más sabor.
- Busque variedades de zanahorias congeladas o enlatadas con bajo contenido de sodio.

COMER EL ARCOÍRIS

► Cada color en frutas y verduras corresponde a diferentes vitaminas, minerales y nutrientes.

► Recuerda comer una combinación de alimentos saludables como frutas, verduras, carnes magras y cereales integrales. ¡Pequeños cambios con el tiempo pueden mejorar tu salud!

[¡Encuentra el desafío Eat The Rainbow aquí para realizar un seguimiento de tu consumo diario!](#)

Rojo: Soporta la salud del corazón y reduce la inflamación con antioxidantes como el licopeno. Pruebe: tomates, fresas, cerezas, pimientos rojos, sandía.

Naranja: Alto contenido de betacaroteno para la salud ocular y el apoyo inmunológico. Pruebe: zanahorias, naranjas, mangos, batatas, calabaza.

Amarillo: Aumenta la inmunidad y la salud de la piel con vitamina C y flavonoides. Pruebe: piña, maíz, pimientos amarillos, calabaza, limones.

Verde: Ayuda a la desintoxicación, la digestión y el fortalecimiento de los huesos con clorofila y fibra. Pruebe: espinacas, col rizada, brócoli, aguacate, pepinos.

Azul: Mejora la función cerebral y combate el envejecimiento con antocianinas. Pruebe: arándanos, moras, bayas de saúco.

Morado: Apoya la presión arterial y la memoria con poderosos antioxidantes. Pruebe: berenjena, repollo morado, uvas, ciruelas, remolacha.

RECETA

ROLLO ARCOÍRIS FRESCO

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS

PORCIONES: 4 PERSONAS

SWAP SCORE:
Elige con Frecuencia



MATERIALES

- Cuchillo
- Tabla de cortar
- 2 tazones

INGREDIENTES

- 1 zanahoria
- 1 mango (y/o fresas)
- 1 pepino (y/o repollo)
- 4 piezas de papel de arroz
- hojas de menta

PASOS

1. Lave la zanahoria, el mango y el pepino. Retire la piel del mango y la zanahoria. Corte el pepino, la zanahoria y el mango en tiras finas y resérvelos en un tazón.
2. Prepare un recipiente grande con agua tibia.
3. Enrolle un rollo a la vez. Sumerja un trozo de papel de arroz en agua tibia y sáquelo inmediatamente cuando se ablande.
4. Coloque papel de arroz ablandado en un plato plano. Coloque las frutas y verduras preparadas en el centro, cúbralo con una ramita de menta, enróllelo y sírvalo.



GLUTEN-FREE



LOW ADDED SUGAR



VEGAN



VEGETARIAN



LOW SODIUM

[ENCUENTRE MÁS RECETAS NUTRITIVAS EN EATFRESH.ORG](#)

Conéctase con nosotros
www.ymcaboston.org/food-access

Este material es proporcionado por el programa SNAP-Educación de la YMCA con fondos del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.