



YMCA OF GREATER BOSTON



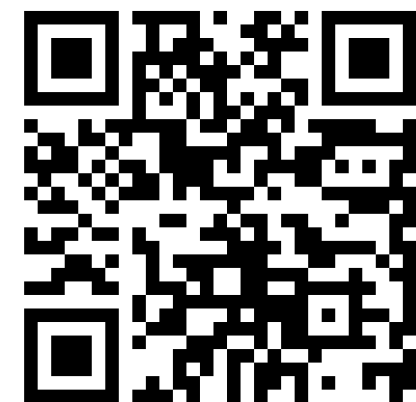
SNAP
Nutrition
Education
Healthy Food. Healthy Moves. Healthy YOU.

AUGUST 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!



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!

AUGUST 1 & 29 Cooking Demo
Ashmont Farmers Market
Droser Plaza in Dorchester, MA
2:00 PM

AUGUST 13 & 27 Family Activities & Cooking Demo
East Boston Farmers Market*
216 Border St, Boston, MA 02128
3:00 PM

AUGUST 16 Cooking with the Seasons
Codman Square Farmers Market*
20 Wainwright St, Boston, MA 02124
12:00 PM

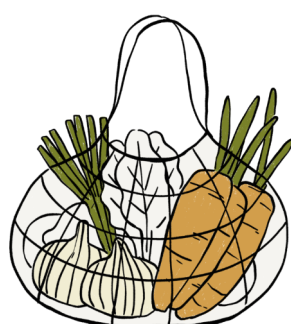
* Starred sites are hosting Summer Eats programming this summer stop by to grab free meals for kids and teens

Farmer's Market Season is Here!

Boston's farmers markets are the perfect place to pick up fresh, locally grown fruits and vegetables while supporting neighborhood farms. With the Healthy Incentives Program (HIP), SNAP users get money back when they buy produce—making it easier to eat healthy and support local growers at the same time.

Shop local, eat fresh, and stretch your food dollars this farmers market season!

[Find your nearest Boston Farmers Market here!](#)



Kids & Teens eat FREE all summer!

When school doors close for the summer, the Y opens its doors wider. The Y works with the City of Boston and other partners to make sure all youth and children have access to nutritious meals all summer long.

Boston Summer Eats provides nutritious breakfast and lunch at no cost across the City. All youth 18 and under are welcome to participate.

No ID or registration required.

Find a site at Projectbread.org/SummerEats
Or call 1-800-645-8333

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!](#)



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: SWEET CORN

August is peak season for sweet corn! This summer favorite is not only delicious but also packed with fiber, vitamins, and antioxidants. Perfect for grilling, tossing into salads, or enjoying straight off the cob – corn is a healthy way to savor the season. Grab some at your local market while it's still at its best!

MEET THE FARMER

Margaret Gichuki

CROPS: Sweet Corn, Beans

Margaret Gichuki is beginning her first year at the Smith Incubator Farm after completing the Farm Business Planning Course in March 2016. Originally from Kenya, she has a lifelong background in farming and has lived in Lowell for the past decade with her family.

With her daughter heading to college, Margaret is excited to return to farming, inspired by her colleague and fellow New Entry farmer Seona Ban Ngufor. She is growing beans, corn, and salad greens on a quarter-acre plot, supported by nearby farmers and family. Margaret plans to sell her produce within her African community and hopes to eventually expand to a full acre through the Farmland Matching Service.

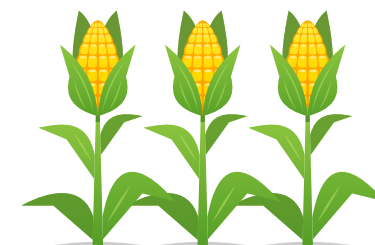
[Learn more about the New Entry Sustainable Farming Project.](#)



PRODUCE TIPS

- Choose fresh, green husks and ears that are covered with plump, shiny kernels.
- Avoid silks that show signs of rot or decay.
- Store fresh corn in a cool location or in the refrigerator for up to three days.
- Keep a bag of corn in the freezer for last minute meal ideas.
- When buying canned corn, look for low-sodium varieties

FOOD FACTS



A ½ cup of white or yellow corn provides:

- A source of many vitamins, including vitamin C and pyridoxine, also known as vitamin B6
- A source of fiber, manganese, phosphorus, magnesium, niacin, and potassium.
- A good source of folate and thiamin, also known as vitamin B1

What is Thiamin?

- The body requires thiamin to form adenosine triphosphate (ATP), which is used to produce energy in every cell of the body.
- Within the body, thiamin is found in the skeletal muscles, heart, liver, kidneys, & brain.
- Thiamin is also essential for the proper functioning of nerve cells.

Nutrition Facts

Serving Size: ½ cup corn (82g)	
Calories 89	Calories from Fat 9
% Daily Value	
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 21g	7%
Dietary Fiber 2g	9%
Sugars 3g	
Protein 3g	
Vitamin A 4%	Calcium 0%
Vitamin C 9%	Iron 3%

RECIPE



CORN & BLACK BEAN SALAD

PREP TIME: 10 MINUTES SERVES: 6 PEOPLE

INGREDIENTS

- ¼ cup Cilantro fresh & chopped
- 1 teaspoon Garlic (1 clove), chopped
- ½ of a large green or red bell pepper, diced
- ¾ cup Salsa
- 2 teaspoons Jalapeño Pepper canned & diced
- ½ teaspoon Ground Cumin
- 15 ounces corn, fresh or canned & drained
- 15 ounces Black Beans drained and rinsed or 2 cups Cooked Beans



DAIRY-FREE



GLUTEN-FREE



LOW ADDED SUGAR



VEGAN



VEGETARIAN

SWAP SCORE:
Choose Often

STEPS

1. Mix cilantro, garlic, bell pepper, salsa, chilies, cumin, corn and beans in a large bowl.
2. Refrigerate for half an hour and serve alone or in a whole grain tortilla. Refrigerate leftovers.

Serve with tostadas, tortilla chips, or wrapped in lettuce cups for a low-carb option.

FIND MORE NOURISHING RECIPES AT [EATFRESH.ORG](https://www.eatfresh.org)



YMCA DEL GRAN BOSTON

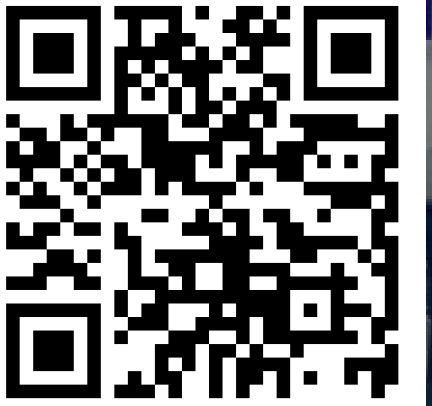
BOLETÍN DE ACCESO A LA NUTRICIÓN



AGOSTO 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!



CLASES Y ACTIVIDADES GRATIS

¡Únase a nuestros increíbles nutricionistas para descubrir recetas frescas y deliciosas, obtener consejos para crear comidas equilibradas y descubrir cómo comprar ingredientes de temporada!

1 y 29 de AGOSTO Demostración de Cocina
Mercado de Agricultores de Ashmont
Plaza Droser en Dorchester, MA
2:00 PM

13 y 27 de AGOSTO Actividades Familiares y Demostración de Cocina
Mercado de Agricultores de East Boston*
216 Border St, Boston, MA 02128
3:00 PM

16 de AGOSTO Cocinando con las Temporadas
Mercado de Agricultores de Codman Square*
20 Wainwright St, Boston, MA 02124
2:00 PM

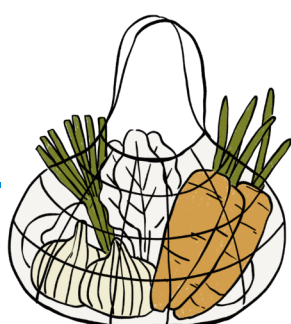
* Los sitios destacados tienen la programa Summer Eats este verano. Visítenos para obtener comidas gratis para niños y adolescentes.

¡La temporada del Mercado de Agricultores ya está aquí!

Los mercados de agricultores de Boston son el lugar perfecto para comprar frutas y verduras frescas de cultivo local y, al mismo tiempo, apoyar a las granjas locales. Con el Programa de Incentivos Saludables (HIP), los usuarios de SNAP reciben un reembolso al comprar productos agrícolas, lo que facilita una alimentación saludable y, al mismo tiempo, apoya a los agricultores locales.

¡Compre localmente, come fresco y rinde más su dinero en alimentos en esta temporada de mercados de agricultores!

[¡Encuentre el mercado de agricultores de Boston más cercano aquí!](#)



¡Los Niños y Adolescentes comen GRATIS todo el Verano!

Cuando las escuelas cierran sus puertas durante el verano, la YMCA abre aún más sus puertas. La YMCA trabaja con la ciudad de Boston y otros socios para garantizar que todos los jóvenes y niños tengan acceso a comidas nutritivas durante todo el verano.

Boston Summer Eats ofrece desayunos y almuerzos nutritivos sin costo en toda la ciudad. Todos los jóvenes de 18 años o menos son bienvenidos a participar.

No se requiere identificación ni registro.

Encuentra un sitio en Projectbread.org/SummerEats o llame al 1-800-645-8333

Sea 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.

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

[¡Regístrate aquí!](#)



¡EL MERCADO MÓVIL ESTÁ EN RUTA!

El Mercado Móvil ofrece frutas y verduras GRATIS y artículos de larga duración. No se requiere identificación ni registro.

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

Estaremos en los sitios durante el horario indicado en nuestro calendario o hasta que se agoten los alimentos. Este horario está sujeto a cambios.

Para conocer el calendario más actualizado, consulte nuestro sitio web utilizando el siguiente enlace:

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: MAÍZ DULCE

¡Agosto es la temporada alta del maíz dulce! Este favorito del verano no solo es delicioso, sino que también está repleto de fibra, vitaminas y antioxidantes. Perfecto para asar a la parrilla, añadir a ensaladas o disfrutar directamente de la mazorca, el maíz es una forma saludable de disfrutar de la temporada. ¡Consíguelo en tu mercado local mientras aún está en su mejor momento!

CONOZCA AL AGRICULTOR

Margaret Gichuki

CULTIVOS: **Maíz dulce**, Habichuela

Margaret Gichuki está comenzando su primer año en Smith Incubator Farm después de completar el Curso de Planificación de Negocios Agrícolas en marzo de 2016. Originaria de Kenia, tiene una larga trayectoria en agricultura y ha vivido en Lowell durante la última década con su familia.

Con su hija entrando a la universidad, Margaret está emocionada de volver a la agricultura, inspirada por su colega y compañera agricultora de New Entry, Seona Ban Ngufor. Margaret cultiva maíz y habichuela en una parcela de un cuarto de acre, con el apoyo de agricultores y familiares cercanos. Margaret planea vender sus productos en su comunidad y espera, con el tiempo, expandirse a una hectárea completa a través del Servicio de Emparejamiento de Tierras Agrícolas.

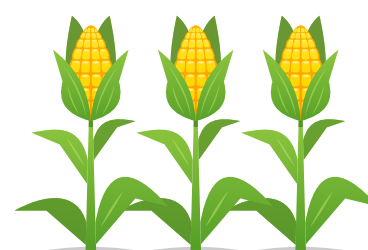
[Obtenga más información sobre el Proyecto de Agricultura Sostenible de Nueva Entrada.](#)



CONSEJOS PARA PRODUCTOS

- Elija cáscaras y mazorcas frescas y verdes que estén cubiertas de granos regordetes y brillantes.
- Evite los umbrales que muestren signos de descomposición.
- Guarde el maíz fresco en un lugar fresco o en el refrigerador hasta por tres días.
- Guarde una bolsa de maíz en el congelador para tener ideas de comidas de último momento.
- Al comprar maíz enlatado, busque variedades bajas en sodio.

DATOS ALIMENTARIOS



Media taza de maíz blanco o amarillo aporta:

- Una fuente de muchas vitaminas, incluidas la vitamina C y la piridoxina, también conocida como vitamina B6.
- Una fuente de fibra, manganeso, fósforo, magnesio, niacina y potasio.
- Una buena fuente de folato y **tiamina**, también conocida como vitamina B1

¿Qué es la tiamina?

- El cuerpo necesita tiamina para formar trifosfato de adenosina (ATP), que se utiliza para producir energía en cada célula del cuerpo.
- Dentro del cuerpo, la tiamina se encuentra en los músculos esqueléticos, el corazón, el hígado, los riñones y el cerebro.
- La tiamina también es esencial para el buen funcionamiento de las células nerviosas.

Nutrition Facts

Serving Size: ½ cup corn (82g)	
Calories 89	Calories from Fat 9
% Daily Value	
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 21g	7%
Dietary Fiber 2g	9%
Sugars 3g	
Protein 3g	
Vitamin A 4%	Calcium 0%
Vitamin C 9%	Iron 3%

RECETA



ENSALADA DE MAÍZ Y FRIJOLES NEGROS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS PORCIONES: 6 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1/4 taza de cilantro fresco y picado
- 1 cucharadita de ajo (1 diente), picado
- ½ pimiento morrón grande verde o rojo, cortado en cubitos
- 3/4 taza de salsa
- 2 cucharaditas de chile jalapeño enlatado y cortado en cubitos
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 15 onzas de maíz, fresco o enlatado y escurrido
- 15 onzas de frijoles negros escurridos y enjuagados o 2 tazas de frijoles cocidos



DAIRY-FREE



GLUTEN-FREE



LOW ADDED SUGAR



VEGAN



VEGETARIAN

SWAP SCORE:
Elige a menudo

PASOS

1. Mezcle el cilantro, el ajo, el pimiento morrón, la salsa, los chiles, el comino, el maíz y los frijoles en un tazón grande.
2. Pon la ensalada en el refrigerador durante media hora. Sirve solo o en una tortilla integral. Refrigere las sobras.

Sirva con tostadas, chips de tortilla o envuelto en lechuga para una opción baja en carbohidratos.

ENCUENTRE MÁS RECETAS NUTRITIVAS EN [EATFRESH.ORG](https://www.eatfresh.org)