



YMCA OF GREATER BOSTON

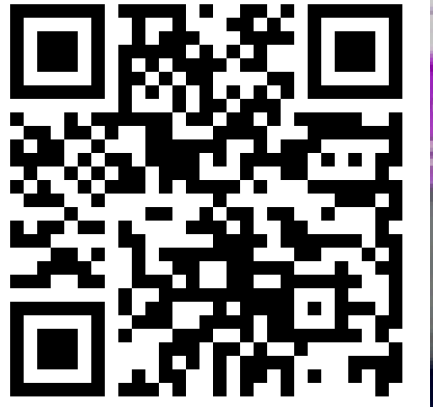
NUTRITION ACCESS NEWSLETTER



NOVEMBER 2025

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!

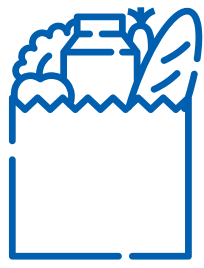


YGB HUNGER PREVENTION IMPACT

October 1, 2024 - August 31, 2025

**This is the best thing
I have ever tried!"**
-Student tasting breakfast quesadillas

1 Grocery Bag Distribution Program



YGB provided **165,885 bags of food** to **40 partners** in Boston to distribute directly to community members at no cost.

2 Mobile Market Food Truck



YGB distributed **609,933 food items** across **12 locations** in Boston via a truck designed to increase access to food at no cost by centering choice and dignity.

3 Nutrition Education



YGB taught **383 lessons** to **1,438 community members** over the course of **381 hours**, teaching them the knowledge and skills needed to make healthy nutrition and physical activity choices within a limited budget by providing nutrition education, cooking classes, and distributing resources. In fact, YGB reached nearly **52,429 individuals** through indirect education efforts.

4 Youth Meals



YGB offered **579,052 meals** to youth through before and afterschool programs and summer camps, serving an **average of 8,987 children per day** in before and afterschool programs and an **average of 1,806 children per day** in summer programs.

Hub School Collaboration

The YMCA Mobile Market is excited to have kicked off visits to Hub School locations! In October, the Market distributed items to students and families including grapefruit, zucchini, and arugula.

We're just getting started - new sites will keep bringing free, fresh food to youth and families, creating opportunities to access healthy items and strengthen community connections. A huge shout out and thank you to the school staff and Community Coordinators whose collaboration made this possible!

[Check our website to get the most up to date schedule!](#)



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!

The Market 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 POTATOES & YAMS

Sweet potatoes are the perfect addition to your November table. Whether roasted, mashed, or baked into comforting holiday sides, sweet potatoes offer natural sweetness and deep flavor without the need for added sugar. Choosing sweet potatoes is a delicious way to enjoy seasonal comfort foods while nourishing your body all season long.

MEET THE FARMER

Emily Fenton

Sow & Savor Farm, Beverly, MA

CROPS: **Sweet Potato**, Ginger, Turmeric, Garlic & more!

Emily Fenton, owner of Sow and Savor Farm, has always been passionate about food and its power to connect people.

With a degree in Culinary Arts and eight seasons of experience on organic vegetable farms, she combines her skills in cooking and farming to strengthen the local food system.

Emily is dedicated to improving food access and teaching others how to grow, store, and prepare fresh produce.

[Learn More about the farms supported through our partnership with the New Entry Project!](#)



PRODUCE TIPS

- Do not store sweet potatoes in the refrigerator. To keep fresh, store in a dry, cool place, like a pantry or garage.
- At room temperature, sweet potatoes should be used within one week. If stored properly, sweet potatoes can keep for one month or longer.
- Do not wash sweet potatoes until you are ready to cook them.

FOOD AS FUEL!

A ½ cup of sweet potatoes—about one cupped handful—is all you need for a daily serving! These bright and tasty veggies are packed with vitamins and nutrients that help keep our bodies healthy and strong.

- **Vitamin C** keeps our immune system strong and helps our bodies heal quickly.
- **Fiber** helps with healthy digestion and keeps us feeling full.
- **Potassium**, a type of electrolyte, helps build muscle and keeps your heart healthy.
- **B Vitamins** (Thiamin, Niacin, and Riboflavin) help the body turn carbohydrates into energy, support a healthy nervous system, improve circulation, and promote growth and eye health.



RECIPE

SWEET POTATO ENCHILADAS

COOK TIME: 60 MINUTES

SERVES: 4-5 PEOPLE

INGREDIENTS

- 1 Tbs olive oil
- 1 medium onion, chopped
- 1 medium sweet potato, cubed
- 1 tsp garlic powder
- 1 tsp cumin
- 1 1/2 tsp salt and pepper (to taste)
- 1 can black beans, drained and rinsed
- 8 whole wheat tortillas
- 1 can red enchilada sauce
- 1/3 cup Mexican cheese shreds

STEPS

1. Heat oil in pan over medium. Add onions & cook until translucent. Add sweet potato, garlic, cumin, salt & pepper, cover & cook until softened (about 10 minutes). Stir occasionally and add water if needed to prevent burning.
2. Add in black beans and 1/3 of the enchilada sauce. Stir and simmer for 5 minutes. Meanwhile, pour another 1/3 of the enchilada sauce into a baking dish and spread to cover the bottom.
3. Preheat oven to 350. Assemble by laying a tortilla flat in baking dish, scooping bean & sweet potato filling into middle of tortilla and loosely rolling. Move to end of dish. Continue until all enchiladas are rolled.

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





YMCA DEL GRAN BOSTON

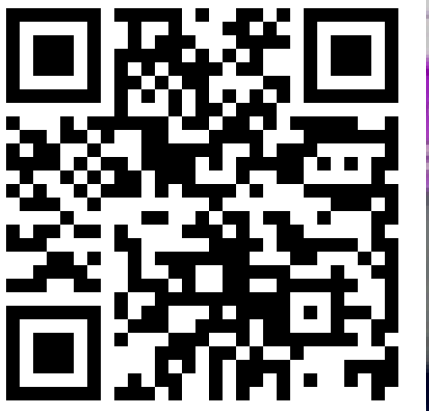
BOLETÍN DE ACCESO A LA NUTRICIÓN



NOVIEMBRE 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!



IMPACTO DE LA PREVENCIÓN DEL HAMBRE DE YGB

1 de octubre de 2024 - 31 de agosto de 2025

¡Esto es lo mejor que he probado jamás!"
-Estudiante probando quesadillas de desayuno

1 Programa de distribución de bolsas de supermercado



YGB proporcionó 165,885 bolsas de alimentos a 40 socios en Boston para distribuir directamente a los miembros de la comunidad sin costo.

2 Camión de comida del mercado móvil



YGB distribuyó 609,933 alimentos en 12 ubicaciones en Boston a través de un camión diseñado para aumentar el acceso a los alimentos sin costo centrando la elección y la dignidad.

3 Educación nutricional



YGB impartió 383 lecciones a 1438 miembros de la comunidad durante 381 horas, enseñándoles los conocimientos y las habilidades necesarias para tomar decisiones saludables sobre nutrición y actividad física con un presupuesto limitado, mediante educación nutricional, clases de cocina y distribución de recursos. De hecho, YGB llegó a casi 52 429 personas mediante iniciativas de educación indirecta.

4 Comidas para jóvenes



YGB ofreció 579,052 comidas a jóvenes a través de programas antes y después de la escuela y campamentos de verano, atendiendo a un promedio de 8,987 niños por día en programas antes y después de la escuela y un promedio de 1,806 niños por día en programas de verano.

Colaboración entre escuelas Hub

¡El Mercado Móvil del YMCA se complace en haber iniciado las visitas a las escuelas Hub! En octubre, el Mercado distribuyó artículos a estudiantes y familias, como toronja, calabacín y rúcula.

Esto es solo el comienzo: los nuevos sitios seguirán brindando alimentos frescos y gratuitos a jóvenes y familias, creando oportunidades para acceder a productos saludables y fortalecer los vínculos comunitarios. ¡Un enorme agradecimiento al personal escolar y a los coordinadores comunitarios, cuya colaboración lo hizo posible!

¡Consulta nuestro sitio web para obtener el calendario más actualizado!



¡EL MERCADO MÓVIL ESTÁ EN

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/

Conéctate 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: BATATA

Las batatas son el complemento perfecto para tu mesa de noviembre. Ya sea asadas, en puré o horneadas como guarniciones navideñas reconfortantes, ofrecen dulzor natural y un sabor intenso sin necesidad de azúcar añadido. Elegir batatas es una forma deliciosa de disfrutar de los alimentos reconfortantes de temporada y, al mismo tiempo, nutrir tu cuerpo durante toda la temporada.

CONOZCA AL AGRICULTOR

Granja Emily Fenton

Sow & Savor, Beverly, MA

CULTIVOS: **Batata**, jengibre, cúrcuma, ajo y más.

Emily Fenton, propietaria de Sow and Savor Farm, siempre ha sido una apasionada de la comida y su poder para conectar a las personas.

Licenciada en Artes Culinarias y con ocho temporadas de experiencia en granjas de hortalizas orgánicas, combina sus habilidades en la cocina y la agricultura para fortalecer el sistema alimentario local.

Emily se dedica a mejorar el acceso a los alimentos y a enseñar a otros cómo cultivar, almacenar y preparar productos frescos.

[¡Obtenga más información sobre las granjas apoyadas a través de nuestra asociación con el Proyecto New Entry!](#)



CONSEJOS PARA PRODUCTOS

- No guarde las batatas en el refrigerador. Para mantenerlas frescas, guárdelas en un lugar seco y fresco, como una despensa o un garaje.
- A temperatura ambiente, las batatas deben consumirse en una semana. Si se almacenan correctamente, se conservan durante un mes o más.
- No lave las batatas hasta que esté listo para cocinarlas.

¡LA COMIDA NOS ALIMENTA!

- Media taza de batatas (aproximadamente un puñado) es suficiente para una porción. Estas verduras, coloridas y sabrosas, están repletas de vitaminas y nutrientes que ayudan a mantener nuestro cuerpo sano y fuerte.
- La vitamina C mantiene nuestro sistema inmunológico fuerte y ayuda a que nuestros cuerpos se curen rápidamente.
- La fibra ayuda a una digestión saludable y nos mantiene saciados.
- El potasio, un tipo de electrolito, ayuda a desarrollar los músculos y mantiene el corazón sano.
- Las vitaminas B (tiamina, niacina y riboflavina) ayudan al cuerpo a convertir los carbohidratos en energía, favorecen un sistema nervioso saludable, mejoran la circulación y promueven el crecimiento y la salud ocular.



RECETA

ENCHILADAS DE CAMOTE Y FRIJOLES NEGROS

TIEMPO DE COCCIÓN: 60 MINUTOS. PORCIONES: 4-5 PERSONAS.

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 batata mediana, cortada en cubos
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de sal y pimienta (al gusto)
- 1 lata de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 8 tortillas de trigo integral
- 1 lata de salsa roja para enchiladas
- 1/3 taza de queso mexicano rallado

PASOS

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Agrega la cebolla y cocina hasta que esté transparente. Agrega la batata, el ajo, el comino, la sal y la pimienta, tapa y cocina hasta que se ablande (unos 10 min). Revuelve de vez en cuando y añade agua si es necesario para evitar que se queme.
2. Añade los frijoles negros y 1/3 de la salsa para enchiladas. Revuelve y cocina a fuego lento durante 5 minutos. Mientras tanto, vierte otro 1/3 de la salsa para enchiladas en una fuente para hornear y extiéndela hasta cubrir el fondo.
3. Precaliente el horno a 175 °C. Arme las enchiladas colocando una tortilla plana en una fuente para hornear, colocando el relleno de frijoles y camote en el centro y enrollándolas sin apretar. Mueva al final de la fuente. Continúe hasta que todas las enchiladas estén enrolladas.



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