



# THE HELPING CENTER

(EL CENTRO DE AYUDA)

BOLETIN DE CLIENTES

NOVIEMBRE 2023

## NUESTRA MISIÓN:

El Centro de Ayuda de Marble Falls (The Helping Center of Marble Falls) proporciona alimentación y apoyo financiero limitado a nuestros vecinos necesitados en un lugar digno y lleno de esperanza. Somos una comunidad unida y Cristiana, y les brindamos oportunidades para educación, compañerismo y referencias para la autosuficiencia.

## ¿NECESITAS AYUDA?

## ¿QUIERES AYUDAR?

### Horario de Operación:

Lunes-Viernes 9:30 am - 1:30 pm

Martes 5:00 pm - 7:00 pm

Jueves 5:00 pm - 7:00 pm

### Dirección física

1016 Broadway, Marble Falls TX 78654

### Dirección postal

P. O. Box 402, Marble Falls TX 78654

Teléfono | 830-693-5689

Sitio web | [helpingcenter.org](http://helpingcenter.org)

Facebook | [Marble Falls Helping Center](https://www.facebook.com/MarbleFallsHelpingCenter)

Instagram | [thehelpingcenter](https://www.instagram.com/thehelpingcenter)

## SÍGANOS

Recuerde seguirnos en Facebook o Instagram para obtener información general, boletines, y actualizaciones.

## HORARIO DE NOVIEMBRE

El Centro de Ayuda estará cerrado el Viernes, 10 de Noviembre en conmemoración de "Veteran's Day"

También estaremos cerrados los días 22, 23, y 24 de Noviembre para celebrar el Día de Acción de Gracias.



## AVISOS Y PRÓXIMOS EVENTOS

**CLASE DE CARBOHIDRATOS SALUDABLES | JUEVES, 2 DE NOVIEMBRE | 10:00-10:30 am**  
¿Alguna vez te has preguntado cuántos carbohidratos deberías comer? El Centro de Ayuda y Texas A&M Agrilife presentan esta serie de nutrición que continuará el 2 de Noviembre y el 7 de Diciembre. Esta clase es para aquellos que desean aprender más sobre cómo prevenir enfermedades crónicas (específicamente diabetes y obesidad) a través de prácticas de nutrición. Hablaremos de cuánto, cómo equilibrar y las diferentes formas de incorporar carbohidratos en las comidas. ¡Traiga a una amiga y llévese a casa una tarjeta de regalo de \$10 por asistir!

**COMIDAS DEL DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS | El Centro de Ayuda distribuirá alimentos del Día de Acción de Gracias desde el Lunes 13 de Noviembre hasta el Martes 21 de Noviembre. Tenga en cuenta que estaremos abiertos el Martes 21 de Noviembre por la noche, de 5:00 a 7:00 pm.**

**¡AYÚDANOS, AYUDA AL MEDIO AMBIENTE! | Usamos miles de bolsas de plástico y cartones de huevos cada mes. Ayúdenos devolviendo sus bolsas y cajas usadas cuando venga a comprar. ¡Gracias!**

**RECETA DEL MES | La receta destacada de este mes es la del delicioso y saludable "Chile de Pollo Blanco". Solicite una copia de esta receta sabrosa en la recepción.**

**¿SABÍAS? | Por tercer año consecutivo, el programa educativo LEARN for LIFE obsequiará a las familias del Marble Falls Boys and Girls Club con un programa especial. Aproximadamente una semana antes del Día de Acción de Gracias, los voluntarios del Centro de Ayuda distribuyen bolsas de alimentos a las familias, junto con pavo, jamón, o pollo. ¡Otra forma en que el Centro de Ayuda sirve a nuestra comunidad!**

**¡NUEVO en el Centro De Ayuda! | Nos complace anunciar que el Centro de Ayuda ha instalado una obra de arte en mosaico donada, "Deep in the Heart of Texas", en el área de lectura frente a nuestro edificio. Se anima a las familias a pasar por una sesión de fotos y un libro de nuestra pequeña biblioteca gratuita.**

## LOS ALIMENTOS PROCESADOS

*Si miras las noticias, probablemente hayas escuchado algo negativo sobre los alimentos procesados. Pero, ¿qué son exactamente los alimentos procesados? ¿Son realmente tan malos para la salud? Lo que debes saber es que algunos alimentos son más procesados que otros. Así es cómo La Academia de Nutrición y Dietética clasifica los alimentos procesados:*

Minimamente Procesado: Por ejemplo, alimentos como los arándanos, las verduras cortadas, y las nueces tostadas se preparan simplemente para su comodidad.

Procesado al Máximo: Los alimentos como tomates, atún, y frutas/verduras congeladas se pueden procesar a máximo para conservar la nutrición y la frescura.

Agregado para Darle Sabor o Textura: Los alimentos se les pueden agregar edulcorantes, especias, aceites, colorantes o conservantes. Los ejemplos incluyen salsa para pasta enlatada, aderezos para ensaladas, yogur y mezclas para pasteles.

Para Comer: Los alimentos como las galletas saladas, las patatas fritas y las carnes frías son más pesados procesada.

Muy Procesados: Los ejemplos incluyen los alimentos como pizza congelada o cenas mocoondas.

*Si miramos la lista anterior, debemos saber que cuanto más abajo vayamos en la lista, las opciones se vuelven menos saludables. Comer alimentos procesados de vez en cuando está bien; sin embargo, el procesamiento agrega azúcares, grasas y sal que aumentan las calorías y provocan enfermedades crónicas. En caso de duda, lea la etiqueta nutricional y opte por comer los alimentos integrales.*