

ACTUALIZACIÓN DEL SERVICIO COVID-19: Los sitios que se enumeran a continuación están abiertos para comidas para llevar o cenar en grupo con prueba de vacunación. Algunos sitios están abiertos para distribuir comidas congeladas una vez a la semana para fomentar el refugio en el lugar. Requerimos que todos los participantes usen una máscara y sigan los protocolos de distanciamiento social para la seguridad de nuestro personal y voluntarios.

Los clientes pueden venir a 730 Polk Street, 1er piso de lunes a viernes de 1 a 4 pm. Para recoger 5 comidas congeladas para la semana. Las comidas también incluyen leche y fruta. Si tiene alguna pregunta sobre las comidas para recoger, llame al 415-447-2310 durante el período de recogida de 1 a 4pm.

La información del sitio a continuación está sujeta a cambios

Consejos sobre Comidas Congeladas del Chef Adrian: “Congelar es una manera segura de prolongar el periodo de conservación sin perder los nutrientes o beneficios. A continuación le damos unas pautas de cómo preservar la integridad de los ingredientes en nuestras comidas”.

- Deje que su comida congelada se descongele en el refrigerador por un día (o hasta 3 días) antes de ponerla en el microondas. Esto va a permitir que el tiempo de cocción sea menor y que los vegetales no se sobrecocinen.
- Saque los vegetales congelados de la comida todavía congelada para que usted pueda cocinar los componentes (proteína, almidón, vegetales) por diferentes periodos de tiempo. Los vegetales también pueden ser calentados separadamente en una vaporera en vez de hacerlo en el microondas. Caliente las comidas en el horno o en el horno tostador. Precaliente el horno a 350° F, transfiera a un plato para horno y caliente por 10-15 minutos.

****Este sitio sirve a adultos con discapacidades de 18 a 59 años**

**Aquatic Park	890 Beach St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM -12:30 PM De Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)</i>	
**Booker T. Washington	800 Presidio Ave
5 Comida Congeladas distribuido el Miercoles 10:30 am – 12:00pm	
**Castro Senior Center	110 Diamond St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM – 12:30 PM Monday Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)</i>	
Curry Senior Center	333 Turk St.
Desayuno Caliente 8:30-9:30AM Diario <i>(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)</i> Almuerzo Caliente 10:30 AM -12:30 PM Diario	
**Downtown Senior Center	481 O’Farrell St.
Desayuno Caliente 9:00-10:00AM Daily <i>(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)</i> Almuerzo Caliente 11:00- 12:00 PM Daily	
**IT Bookman Community Center	446 Randolph St
Almuerzo Caliente 11:30 AM–12:30 PM Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)</i>	
**Project Open Hand AWD Site only	730 Polk St.
Almuerzo Caliente 10:30-12:30 Lunea a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)</i>	
**Richmond Senior Center	6221 Geary – 3rd Floor
5 Comida Congeladas distribuido el Jueves 10:30 am – 12:00pm	
**Telegraph Hill Neighborhood Center	660 Lombard St.
5 Comida Congeladas distribuido el Lunes 10:30am -12:00pm	
**Visitacion Valley	66 Raymond Ave.
7 Comida Congeladas distribuido el Sabado 9:30am -1pm	

Los requisitos de nutrición para la planificación del menú para el Programa de Nutrición Comunitaria están diseñados para cumplir con las pautas dietéticas para estadounidenses de 2015.

Vitamina C: 1/3 DRI* cada comida (25 mg)
 Vitamina A: 1/3 de DRI por lo menos 3 veces por semana (250 microgramos)
 3 oz de carne o alternativa a la carne
 1-2 porciones de vegetales
 1 porción de fruta o jugo de frutas
 1-2 porciones de grano (½ de granos integrales)
 1 porción de leche baja en grasa o alternativa a la leche
 Postre y grasas son opcionales.
 (*Dietary Reference Intake – Ingesta Dietética de Referencia)

Para cumplir con estas pautas, cada comida debe contener lo siguiente

Stay connected with Project Open Hand:



facebook.com/ProjectOpenHand
 twitter.com/ProjectOpenHand
 instagram.com/ProjectOpenHand

PROJECT OPEN HAND

Menu de Desayuno

Kevin Liu, Dietista Registrada en Project Open Hand

Agosto 2022

¿Es el calcio absolutamente necesario?

Muchas personas toman leche de vaca e ingieren productos lácteos, tales como queso, yogur y mantequilla. La leche ha tenido especial importancia en las sociedades humanas. Para los Fulani de África Occidental, una sola gota de leche fue la responsable del comienzo del mundo; asimismo, la leche figura en la historia del cosmos - nuestra galaxia - la Vía Láctea.

Sin embargo, la leche no ha estado libre de polémica. A la vez que la industrialización hizo que la leche fuera más predominante, esta también ha traído como resultado vacas más enfermas y brotes de enfermedades relacionados con la baja calidad de la leche. Con la llegada de la pasteurización, un proceso de calentamiento que eliminó los patógenos y extendió la vida útil, la leche se volvió más segura. No obstante, se alzaron voces referente a los efectos negativos potenciales de la pasteurización en cuanto al contenido nutricional.

Además de las muchas bondades de la leche, esta es también rica en calcio, mineral importante que debemos tenerlo en nuestra dieta en cantidades suficientes. El calcio es un componente estructural de los huesos y dientes, y ayuda al cuerpo humano a regular la transmisión nerviosa y contracción muscular.

Por ende, el calcio es necesario, pero no tiene que venir siempre de las vacas. Lo podemos adquirir de fuentes que no necesariamente provengan de productos lácteos. Estas fuentes son:

ALIMENTOS	CALCIO
Sardinas enlatadas (3 oz)	324 mg
Jugo de naranja con calcio (1 taza)	300 mg
Leche de soya (1 taza)	300 mg
Tofu regular con calcio (3 oz)	298 mg
Coles hervidas (1 taza)	266 mg
Espinaca hervida (1 taza)	245 mg
Nueces de soya (1 taza)	237 mg
Hojas de nabo hervidas (1 taza)	197 mg
Salmón rosado con hueso, enlatado (3 oz)	181 mg
Frijoles rojos hervidos (1 taza)	169 mg
Frijoles grandes enlatados (1 taza)	139 mg
Frijoles blancos enlatados (1 taza)	123 mg
Frijoles pintos enlatados (1 taza)	103 mg



Como regla general, el calcio proveniente de verduras de hojas verdes de la familia del kale (brócoli, bok choy o col china, col, mostaza y hojas de nabo) es fácilmente absorbido. La espinaca también es muy rica en calcio, como pueden ver en la lista mencionada arriba, pero su calcio no se absorbe con facilidad. De cualquier forma, la mejor manera de obtener suficiente calcio es comiendo una variedad de alimentos ricos en calcio.

Los suplementos de calcio pueden ser ingeridos por individuos que tienen dificultad en consumir suficiente calcio de los alimentos, pero tenga en cuenta que no hay tableta multivitamínica/mineral que contenga 100% de la ingestia diaria de calcio recomendada. Existe un número variado de suplementos de calcio, pero el carbonato de calcio es generalmente el más económico y debería ser tomado con los alimentos para una absorción ideal.

El Día Mundial de Leches de Origen Vegetal es el 22 de agosto. La leche vegetal no contiene lactosa, o sea que para aquellos que les gusta la leche, pero no toleran bien los productos con lactosa, pueden probar una leche vegetal. Muchas marcas están fortificadas con calcio y, como tal, son una buena fuente de calcio.



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Huevos Revueltos Hash Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día 1	Horneado de Avena Y Almendras Camote Rostizado Fruta del Día 2	Salchicha y Frijol Negro Hash Huevos Revueltos Crema de Aguacate Tortilla de Trigo Integral Fruta del Día 3	Chilaquiles de Desayuno Hash Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día 4	Huevos Revueltos Croqueta de Camote Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día 5	Cazuela de Frijoles Negros Y Maíz Salsa de Aguacate Tortilla de Trigo Integral Fruta del Día 6	Pan Integral Cazuela Hash Fruta del Día 7
Huevos Revueltos del Suroeste Hash Brown Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día 8	Huevos Revueltos Croquetas de Camote Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día 9	Cazuela de Enchilada de Desayuno Salsa Casera Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día 10	Huevos Al Homo Y Verduras Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día 11	Horneado de Avena y Fresas Salchicha De Pavo Croqueta de Camote Fruta del Día 12	Revuelto de Tomate y Espinacas Croqueta Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día 13	Cazuela de Desayuno con Papas y Queso Cheddar Croquetas de Camote Pan integral Margarina/Mermelada Fruta del Día 14
Huevos Revueltos Hash Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día 15	Horneado de Avena Y Almendras Camote Rostizado Fruta del Día 16	Salchicha y Frijol Negro Hash Huevos Revueltos Crema de Aguacate Tortilla de Trigo Integral Fruta del Día 17	Chilaquiles de Desayuno Hash Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día 18	Huevos Revueltos Croqueta de Camote Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día 19	Cazuela de Frijoles Negros Y Maíz Salsa de Aguacate Tortilla de Trigo Integral Fruta del Día 20	Pan Integral Cazuela Hash Fruta del Día 21
Huevos Revueltos del Suroeste Hash Brown Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día 22	Huevos Revueltos Croquetas de Camote Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día 23	Cazuela de Enchilada de Desayuno Salsa Casera Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día 24	Huevos Al Homo Y Verduras Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día 25	Horneado de Avena y Fresas Salchicha De Pavo Croqueta de Camote Fruta del Día 26	Revuelto de Tomate y Espinacas Croqueta Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día 27	Cazuela de Desayuno con Papas y Queso Cheddar Croquetas de Camote Pan integral Margarina/Mermelada Fruta del Día 28
Huevos Revueltos Hash Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día 29	Horneado de Avena Y Almendras Camote Rostizado Fruta del Día 30	Salchicha y Frijol Negro Hash Huevos Revueltos Crema de Aguacate Tortilla de Trigo Integral Fruta del Día 31			visit us at www.openhand.org	Este menú está sujeto a cambios sin previo aviso. La leche se sirve todos los días

Tenga en cuenta: Nuestro menú cumple con 1/3 DRI para todos los nutrientes objetivo, excepto la vitamina D. El dietista de Project Open Hand brindará educación nutricional sobre cómo asegurarse de que está satisfaciendo sus necesidades diarias de vitamina D.

Community Nutrition Program

730 Polk St. San Francisco CA 94109
Office Hours: M-F 9:00am – 5:00pm
Phone: 415.447.2300

Adrian Barrow, Executive Chef

Kristi Friesen, Registered Dietitian

Erika Molina, Program Director

Raymond Chong, CNP Sites Manager

Erika Wong, CNP Sites Manager

Miriam Aguilar, CNP Assistant Manager

El programa de nutrición comunitaria está financiado por: la Oficina sobre el Envejecimiento, USDA, Proyecto Mano Abierta y participantes.

En el raro caso de que un menú tenga más de 1000 miligramos de sodio, se etiquetará como una comida alta en sodio.

Comentarios, Sugerencias, Comentarios?

¡Nos encantaría saber de usted! Complete una tarjeta de comentarios sobre comidas la próxima vez que cene con nosotros y entréguela al coordinador de su sitio.

- ✓ Debe tener 60 años de edad o más para ser elegible para nuestro programa de almuerzo para personas mayores
- ✓ Debe tener entre 18 y 59 años para ser elegible para el programa de adultos con discapacidades
- ✓ Traiga una identificación con foto como prueba de edad.
- ✓ Se les pide a todos los nuevos participantes que completen una Intake. Si bien son voluntarios, los datos sobre la admisión se utilizan estrictamente para compilar estadísticas con el fin de obtener fondos del gobierno para el programa.
- ✓ Agradecemos cualquier contribución voluntaria para el programa de comidas. Las contribuciones se utilizarán para las operaciones del programa de nutrición. Independientemente de la contribución, no afectará los servicios que recibe.
- ✓ ¡Se fomentan las sonrisas!