

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**

<b>**Aquatic Park</b>	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>	
<b>**Booker T. Washington</b>	800 Presidio Ave
5 Comida Congeladas distribuido el Miercoles 10:30 am – 12:00pm	
<b>**Castro Senior Center</b>	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>	
<b>Curry Senior Center</b>	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	
<b>**Downtown Senior Center</b>	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	
<b>**IT Bookman Community Center</b>	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>	
<b>**Project Open Hand AWD Site only</b>	730 Polk St.
Almuerzo Caliente 10:30-12:30 Lunea a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)</i>	
<b>**Richmond Senior Center</b>	6221 Geary – 3rd Floor
5 Comida Congeladas distribuido el Jueves 10:30 am – 12:00pm	
<b>**Telegraph Hill Neighborhood Center</b>	660 Lombard St.
5 Comida Congeladas distribuido el Lunes 10:30am -12:00pm	
<b>**Visitacion Valley</b>	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 Almuerzo

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
Ensalada de Macarrones <b>Pechuga de Pollo Al Ajo Y Hierbas</b> Salsa Marinara Polenta con Hierbas Zanahorias Con Ajo y Hierbas Fruta del Día	Ensalada de Verduras Aderezo Italiano <b>Picadillo de Pavo</b> Arroz Amarillo a la Cubana Coliflor Fruta del Día	Ensalada Verde Mixta Aderezo Thousand Island <b>Salmón al Horno</b> <b>Salsa Veracruzana</b> Arroz Amarillo a la Cubana Calabaza Fruta del Día	Ensalada de Camote <b>Muslo de pollo</b> <b>Salsa de Pimentón</b> Rotini de Trigo Integral Verduras Mixtas Fruta del Día	Ensalada de Papa Y Huevo <b>Pollo Tikka Masala</b> Arroz Integral Biryani Vegetales mixtos Fruta del Día	Ensalada de Garbanzos, Tomate Y Pepino Aderezo Ranch <b>Guiso de Cerdo Y Frijoles Negros</b> Arroz integral vegetariano Vegetales mixtos Fruta del Día	Ensalada de Verduras Aderezo de Limón <b>Guiso de Fajita De Res</b> Arroz Integral y Frijoles Verduras Mixtas Fruta del Día
Ensalada de Verduras Aderezo Italiano <b>Salmón al Horno</b> <b>Ragú de Lentejas</b> Pilaf de Quínoa Verduras Mixtas Fruta del Día	Ensalada de Verduras Mixtas Aderezo Balsámico <b>Lomo de Cerdo Con Romero Y Cebolla</b> Salsa Cazadora Arroz Salvaje con Verduras Hash de Garbanzos y Verduras de Raíz Fruta del Día	<b>Ensalada de verduras</b> <b>Aderezo de Queso Feta y Hierbas</b> <b>Ragú de Ternera Y Alcachofas</b> <b>Polenta Con Hierbas</b> <b>Coles de Bruselas</b> Fruta del Día	Ensalada de Cebada <b>Muslo de Pollo Ahumado Con Chipotle</b> Frijoles Cajún y Verdes Arroz rojo de Charleston Vegetales Mixtos Fruta del Día	Ensalada de Verduras Salsa Rusa <b>Pavo Jambalaya</b> Arroz Integral Y Orzo Pilaf Brócoli Fruta del Día	Ensalada de Ejotes Y Maíz <b>Pechuga de Pollo</b> <b>Salsa Alfredo De Hongos</b> Rotini de Trigo Integral Pesto de Col Rizada Fruta del Día	Ensalada de Verduras Aderezo de Limón <b>Pastel de carne de Pavo</b> <b>Salsa de Pavo</b> Pilaf de Hongos y Cebada Verduras Mixtas Fruta del Día
Ensalada de Verduras Aderezo Balsámico <b>Adobo de Cerdo Y Hongos</b> Calabaza Butternut & Kale Quinoa Zanahorias Con Ajo y Hierbas Fruta del Día	Ensalada de Camote <b>Fricasé de Carne</b> Rotini de Trigo Integral Vegetales Mixtos Fruta del Día	Ensalada de Col Aderezo Rancho del Suroeste <b>Pierna de Pollo A La Mostaza Y Miel</b> Arroz Integral Maíz con Hongos y Verduras Fruta del Día	Ensalada de Verduras Aderezo Ranch <b>Chile de Turquía</b> Sémola de Queso Cheddar Verduras Mixtas Fruta del Día	Ensalada de Quinoa Aderezo de Limón <b>Salmón al Horno</b> Arroz Integral con Sésamo Kung Pao Tofu y Verduras Fruta del Día	Ensalada de Verduras Aderezo Italiano <b>Muslo de pollo con Yogur Balsámico</b> Salsa de Ajo Rostizado Arroz Integral Verduras Mixtas Fruta del Día	Ensalada de Garbanzos Con Sésamo <b>Pollo Pomodoro</b> Rotini de Trigo Integral Ejotes Picantes Fruta del Día
Ensalada de Verduras Aderezo Italiano <b>Lomo de Cerdo Asado Con Romero Y Cebolla</b> Salsa de Hongos Arroz Integral Zanahorias con Ajo y Hierbas Fruta del Día	Ensalada de Verduras Aderezo de Limón <b>Carne de Res Chile Colorado</b> Arroz Integral Mexicano Y Frijoles Vegetales Mixtos Fruta del Día	Ensalada de Verduras Aderezo Balsámico <b>Piernas de Pollo a la Barbacoa</b> Frijoles al Horno con/ Kale Arroz Integral Vegetales mixtos Fruta del Día	Ensalada Satay Crujiente De Maní <b>Hamburguesa Mediterránea de Pavo</b> Salsa de Crema De Alcachofas Y Espinacas Pilaf de arroz salvaje Brócoli y Coliflor Fruta del Día	Ensalada de Verduras Aderezo de miel y Mostaza <b>Salmón al Horno</b> Calabaza, Col Rizada y Quinoa Tagine marroquí Fruta del Día	Ensalada de Verduras Aderezo de Miel y Mostaza <b>Muslo de pollo Rostizado</b> Salsa Cacciatore Hongos Cebada Pilaf Brócoli y Coliflor Fruta del Día	Ensalada Romana Aderezo César <b>Bistec Salisbury de Pavo</b> Salsa de Hongos Arroz Integral Verduras Fruta del Día
Ensalada de Verduras Picadas Aderezo Italiano Pollo al Curry Africano de Macao Arroz Integral con Pimiento Rojo Brócoli Fruta del Día	Ensalada de Frijoles Negros Y Maíz Aderezo Rancho del Suroeste Medallón de Cerdo Hoisin Arroz Integral Frito con Vegetales Salteado de Tofu Naranja y Edamame Fruta del Día	Ensalada de Verduras Aderezo Ranch Carne Bourguignon Rotini de Trigo Integral Coles de Bruselas Y Zanahorias Fruta del Día				<b>This Menu Is Subject To Change Without Notice.</b>  <b>Milk Is Served Every Day</b>
					visit us at <a href="http://www.openhand.org">www.openhand.org</a>	

**Nota importante:** Nuestro menu satisface 1/3 del consume diario (DRI) de todos los nutrients, except de Vitamina D. Los nutriólogos de Project Open Hand ofrecerán clases de educación para asegurarse que usted está cubriendo sus necesidades diarias de esta vitamina.

## 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**

- ✓ Este programa es fundado por: Departamento de Servicios para Adultos y Personas de la Tercera Edad (DAAS), USDA, Project Open Hand, y otros.
- ✓ En el caso inusual, de que el menu contenga 1000 mg de sodio, será indicado como un alimento alto de sodio
- ✓ ¿Comentarios o surgenencias?
- ✓ ¡Nos encantaria saber de usted! Complete la tarjeta de comentarios sobre nuestro menu la próxima vez que coma con nosotros y entréguelo 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.