

ACTUALIZACIÓN SERVICIO COVID-19: En estos momentos, ningún local se encuentra abierto para comidas colectivas. Solo locales selectos están abiertos para comidas calientes, ya sea PARA LLEVAR, o para distribuir 7 comidas congeladas una vez por semana a fin de fomentar el quedarse en casa. Necesitamos que todos los participantes usen mascarilla y cumplan con los protocolos de distanciamiento social para la seguridad de nuestro personal y voluntarios durante este tiempo.

Los clientes pueden acercarse a 730 Polk Street, 1er piso, de lunes a viernes, de 1:00pm-4:00pm, para recoger las comidas para la semana. Las comidas también incluyen leche y fruta. Para cualquier pregunta sobre la entrega de las comidas, por favor, llamar al 415-447-2310, durante las horas de entrega de 1-4 pm.

La informacion de los locales mencionada abajo está sujeta a cambio

Los siguientes locales se encuentran temporalmente cerrados: Aquatic Park, Swords to Plowshares Stanford

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 tambien 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.

**Castro Senior Center			110 Diamond St. Los almuerzos congelados son distribuidos los jueves, de 10am-12:30pm, afuera del edificio
**Downtown Senior Center			481 O'Farrell St. Desayuno: 9:00am-10:00am, de lunes a viernes Los almuerzos congelados son distribuidos los viernes, de 9:00am-10:00am & de 10:30am-12:00pm
**IT Bookman Community Center			446 Randolph St Los almuerzos congelados son distribuidos los jueves, de 10:15am-12:00pm
**Project Open Hand	Local AWD solamente	730 Polk St. Hora de la comida, de lunes a viernes, de 10:30am-12:30pm	
**Richmond Senior Center			6221 Geary – 3er Piso Los almuerzos congelados son distribuidos los jueves, de 10:30am-12:00pm
**Telegraph Hill Neighborhood Center			660 Lombard St. Los almuerzos congelados son distribuidos los lunes, de 10:30am-12:00pm
Curry Senior Center			333 Turk St. Desayuno: 8:30-9:30am, diariamente Almuerzo: 10:30am-12:30pm, diariamente
**Visitacion Valley			66 Raymond Ave. Las comidas congeladas son distribuidas los sábados, de 9:30am-1:00pm

****Este sitio sirve Personas Adultos con Discapacidad entre 18-59**

Los requerimientos nutricionales para la planificación del menú para el Programa Comunitario de Nutrición están diseñados para cumplir con las pautas dietéticas para los Americanos 2015.

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

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 or 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

Stay connected with Project Open Hand:



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

PROJECT OPEN HAND

Community Nutrition Program

Erica Chew, Dietetic Intern at Project Open Hand

La Salud Ósea

¿Por qué Calcio y Vitamina D?

No importa quién sea, usted necesita calcio y vitamina D. El calcio y la vitamina D son esenciales para la salud de sus huesos. Usted necesita calcio para desarrollar huesos saludables y fuertes, contraer músculos, y mantener su corazón latiendo. El 99% del calcio en su cuerpo se almacena en sus huesos y dientes. Si no tiene suficiente calcio en su dieta, su cuerpo empezará a extraer el calcio de los huesos causando que se debiliten y que se pongan frágiles. Por eso, el calcio es importante, pero ¿qué hay acerca de la vitamina D? La vitamina D es esencial para ayudar a que el calcio en sus alimentos sea absorbido por su cuerpo; asimismo, ayuda en la función muscular.

Cuanto se necesita? La cantidad diaria recomendada depende de su edad:

Si usted es:	Vitamina D	Si usted es:	Calcio
Adultos s de 70 años o menos	600 unidades internacionales (UI)	Mujer 19-50 años Hombre 19-70 años	1000mg
Adultos mayores de 70 años	800 UI	Mujer mayor de 50 años O Hombre mayor de 70 años	1200mg

¿De dónde obtiene el calcio y la vitamina D??

Una gran fuente de calcio es 1 taza de yogur natural bajo en grasa, que proporciona 415 mg de calcio. Eso es casi el 50% de su dosis diaria recomendada en 1 taza de yogur. Otras excelentes opciones para el calcio son las sardinas enlatadas, el queso cheddar, la leche, los frijoles blancos y el brócoli. Además, algunos cereales y jugo de naranja están fortificados con calcio, por lo tanto, consulte la etiqueta de información nutricional para ver el contenido de calcio en los alimentos envasados. Puede obtener vitamina D a través de la piel, la dieta o los suplementos. Cuando nuestra piel está expuesta a la luz solar, su cuerpo puede producir vitamina D. Al vivir en San Francisco, a veces no puede depender del sol para que le proporcione toda la dosis diaria recomendada de vitamina D. ¡Por lo tanto, podemos obtener vitamina D de nuestros alimentos! Una buena opción para la vitamina D son las sardinas y el salmón enlatado. Un poco de leche y jugo de naranja también están fortificados con vitamina D, por lo tanto, consulte la etiqueta de información nutricional para ver el contenido de vitamina D.

Alimentos con Vitamina D	Cantidad (IU)	Alimentos con Calcio	Cantidad (mg)
3 onzas de salmón	390-450	1 taza de leche	300
3 onzas de atún enlatado	200	1 taza de verduras de hojas verdes crudas	120
2 huevos (con yema)	80	½ taza de verduras de hoja cocidas	120
1 taza de leche fortificada con vitamina D	120	½ taza de frijoles blancos cocidos	80
Alimentos fortificados con vitamina D (cereal, jugo, productos lácteos)	¡Revisa la etiqueta!	1.5 oz de queso cheddar	300

¡Preste atención a estos importantes nutrientes de su fuente alimenticia y asegúrese de obtener lo suficiente cada día!



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		Pierna de Pollo Ahumado Salsa Cubana Pilaf de Bayas de Trigo Verduras Mixtas Fruta del Día	Hamburguesa Tailandesa de Pavo Salsa De Crema De Camote Arroz Integral con Jengibre Brócoli y Coliflor Fruta del Día	Bacalao al Horno Salsa de Curry Verde Bulgur de Ajo y albahaca Verduras Mixtas Fruta del Día	Muslo de Pollo Riostisado Salsa Cacciatore Pilaf de Arroz Salvaje Verdruras Mixtas Fruta del Día	Guiso de Cerdo y Garbanzos Arroz Integral y Frijoles Brócoli Fruta del Día
Pollo de Macao Pimienta Cítricos Cuscús Brócoli Fruta del Día	Cerdo Chile Verde Arroz Integral Mexicano Verduras de Invierno Fruta del Día	Guiso de Carne Chino Arroz Integral Repollo Salteado Picante Fruta del Día	Piernas de Pollo Balsamico Salsa de Pimiento Rojo Frijoles y Col Rizado Ejotes Fruta del Día	Pechuga de Pavo Salsa de Mole Rojo Arroz Integral Mexicano con Frijoles Brócoli y Coliflor Fruta del Día	Muslo de Pollo con Salvia Salsa de Vino Rojo Chirivía Y Camote Brócoli y Coliflor Fruta del Día	Pavo Boloñesa Rotini de Trigo Integral Verduras Fruta del Día
Pollo Jambalaya Arroz integral Verduras Criollas Fruta del Día	Muslo de Pollo al Romero con Salsa de Tomate Cremosa Rotini Integral Repollo y Zanahorias Fruta del Día	Medallón de Cerdo Hoisin Salsa Agridulce Arroz de Verdura Verduras Salteadas Fruta del Día	Guiso de Carne Marroqui Bulgur Pilaf Brócoli y Coliflor Fruta del Día	Piernas de Pollo Paella de Arroz Integral Alcachofa Provenzal Fruta del Día	Croquetas de Pescado Blanco Salsa de Tomate Salado Pasta al Horno con Verdes Zanahorias con Ajo y Hierbas Fruta del Día	Muslo de Pollo Bean Cacciatore Hierbas Polenta y Ricotta Ejotes Fruta del Día
Bacalao al Horno Arroz Integral con Cúrcuma Tofu Naranja y Edamame Fruta del Día	Muslo de Pollo Salsa Pimiento Rojo Pilaf de Arroz Integral Tagine de Lentejas y Coliflor Fruta del Día	Pechuga de pollo con Cítricos Salsa de Frijol Negro Arroz Integral con Piña Verduras Mixtas Fruta del Día	Cerdo Chile Verde Arroz Integral Mexicano Verduras Mixtas Fruta del Día	Pechuga de Pavo Rostisado Puré de Papa Salsa de Pavo Cazuela de Ejotes Salsa de Arándanos Pastel de Calabaza Fruta del Día	Pechuga de Pavo Rostisado Puré de Papa Salsa de Pavo Cazuela de Ejotes Salsa de Arándanos Pastel de Calabaza Fruta del Día	Horneado de Atún Tempeh Condimento de Pimiento Orzo Pilaf con Chicharo Verduras Mixtas Fruta del Día
Turquía Tetrazzini Rotini de Trigo Integral Zanahoria y Ejotes Fruta del Día	Bacalao al Horno Salsa Cremosa Quinua, Feta y Garbanzos Repollo y Ejotes Fruta del Día	Muslo de Pollo Chipotle de Camote Salsa Pilaf de Quinua Coles de Bruselas Fruta del Día	Pollo Tikka Masala Arroz Integral con Jengibre Verduras Mixtas Fruta del Día	Chuleta de Cerdo Balsámico Hongos Polenta con Hierbas Zanahoria y Ejotes Fruta del Día	visit us at www.openhand.org	El menú está sujeto a cambio sin previo aviso. Leche es servida todos los días

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 surgerncias?
- ✓ ¡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.

- Tiene que ser 60 años a más para calificar pos ser elegible al programa de adultos mayores.
- Tiene que ser 18-59 años o más para ser elegible al programa para adultos con discapacidad.
- Presente su identificación para comprobar su edad.
- Todos participantes nuevos necesitan llenar su formulario de inscripción. Aún siendo voluntario deberá llenar el formulario. Los datas son utilizados estictamente para crear estadisticas, con la meta de obtener fondos del gobierno para el programa.
- Las donaciones voluntarias y confidenciales, que ayudan a mantener este programa en funcionamiento, son muy apreciadas. Ninguna persona será rechazada por incapacidad o falta de voluntad para hacer una donación