

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 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.

**Aquatic Park			890 Beach St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM -1230 PM De Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)</i>			El servicio de comidas comienza el 10 de enero
**Castro Senior Center			110 Diamond St.
5 Comida Congeladas distribuido el Jueves 10am-12:30pm, frente al edificio			
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 Diario			<i>(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)</i>
Almuerzo Caliente 11:00- 12:00 PM Diario			
**IT Bookman Community Center			446 Randolph St
Almuerzo Caliente 12:00- 12:45 PM De Lunes a Viernes			<i>(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)</i>
El servicio de comidas comienza el 10 de Enero			
**Project Open Hand	Solo sitio AWD	730 Polk St.	
Almuerzo Caliente 10:30-12:30 De Lunes a Viernes		<i>(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)</i>	
**Richmond Senior Center			6221 Geary – 3 rd 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

****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

Desayuno Menu

Kristi Friesen, Registered Dietitian at Project Open Hand

Aspectos Resaltantes del Magnesio

¿Qué es lo que el magnesio hace por mí?

Mucha gente en los Estados Unidos no consume suficiente magnesio diariamente. El magnesio es un mineral esencial y tiene algunos importantes roles:

- Es un componente estructural de los huesos y dientes
- Regula la transmisión nerviosa y la contracción muscular
- Ayuda en cientos de comunicaciones esenciales entre células

Algunos alimentos son buenas fuentes de magnesio incluyendo los vegetales de hojas verdes, granos enteros, frijoles y nueces. Ya que el magnesio es una parte de la clorofila (el pigmento verde en las plantas), los vegetales de hojas verdes son buenas fuentes de magnesio. Las verduras de color verde oscuro contendrán más magnesio que los de pigmentación más clara. Los granos enteros sin refinar y las nueces también tienen alto contenido de magnesio.

¿Cuánto magnesio necesita usted?

La cantidad diaria recomendada (RDA, por sus siglas en inglés) para hombres mayores de 31 años es 420 mg, y para mujeres mayores de 31 años es 320 mg.

El nivel superior de consumo tolerable (UL, por sus siglas en inglés) para magnesio adquirido de los suplementos es 350mg/día. El UL no aplica al magnesio presente de forma natural en los alimentos. Si usted está considerando una forma suplementaria de magnesio, consulte con su médico sobre los niveles de consumo seguros.

Interacciones de Nutrientes

El tomar altas dosis de suplemento de zinc puede interferir en la absorción del magnesio. Consulte con su médico acerca de todos los suplementos de alta dosis para asegurarse que está manteniendo su ingesta de nutrientes en forma equilibrada.

¿Qué Alimentos Tienen Magnesio

Fuentes Alimenticias de Magnesio

Alimentos	Porciones	Miligramos (mg) por porción
Nueces de Brazil	1 onza (6 cada uno)	107
Cereal, salvado de avena	½ taza (seco)	96
Arroz integral, grano mediano, cocido	1 taza	86
Anacardos (cashews)	1 onza (16 cada uno))	83
Espinaca, congelada, cortada, cocida	½ taza	78
Almendras	1 onza (23 cada uno)	77
Acelga, cortada, codida	½ taza	75
Aguacate	1 fruta	58
Cereal, todos	½ taza (seco)	57
Leche, 1% de grasa	8 onza líquida	39
Plátano	1 mediano	32

Preste atencion a las fuentes alimenticias de este importante nutriente y asegúrese de obtener la suficiente cantidad cada día.





LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
El menú está sujeto a cambio sin previo aviso. Leche es servida todos los días	visit us at www.openhand.org				Huevos Revueltos Croqueta de Papa Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día 1	Avena con Canela y Pasas Croqueta de Camote Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día 2
Huevo de Desayuno con Queso y Cazuela de Polenta 3 Verduras Rostisado Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Avena al Horno con Fruta y Almendras 4 Camote Rostisado Fruta del Día	Salchicha de Pavo y Croqueta de Espinaca 5 Huevos Revueltos Salsa de Camote Chipotle Tortilla de Trigo Integral Fruta del Día	Desayuno Chilaquiles 6 Desayuno Succotash Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Huevos Revueltos 7 Croqueta de Camote Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Avena con Canela y Pasaa 8 Huevos Revueltos Frijoles Blancos y Col Rizada Fruta del Día	Cazuela de Desayuno 9 Hongos Fruta del Día
Huevos Revueltos del Suroeste 10 Croqueta de Papa Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Huevos Revueltos 11 Croqueta de Camote Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Cazuela De Enchiladas De Desayuno 12 Salsa Casera Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Papa y Queso Cheddar Cazuela de Desayuno 13 Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Fresa al Horno Avena de Manzana 14 Papas Fruta del Día	Huevos Revueltos 15 Croqueta de Papa Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Avena con Canela y Pasas 16 Croqueta de Camote Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día
Huevo de Desayuno con Queso y Cazuela de Polenta 17 Verduras Rostisado Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Avena al Horno con Fruta y Almendras 18 Camote Rostisado Fruta del Día	Salchicha de Pavo y Croqueta de Espinaca 19 Huevos Revueltos Salsa de Camote Chipotle Tortilla de Trigo Integral Fruta del Día	Desayuno Chilaquiles 20 Desayuno Succotash Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Huevos Revueltos 21 Croqueta de Camote Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Avena con Canela y Pasaa 22 Huevos Revueltos Frijoles Blancos y Col Rizada Fruta del Día	Cazuela de Desayuno 23 Hongos Fruta del Día
Huevos Revueltos del Suroeste 24 Croqueta de Papa Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Huevos Revueltos 25 Croqueta de Camote Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Cazuela De Enchiladas De Desayuno 26 Salsa Casera Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Papa y Queso Cheddar Cazuela de Desayuno 27 Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Fresa al Horno Avena de Manzana 28 Papas Fruta del Día	Huevos Revueltos 29 Croqueta de Papa Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Avena con Canela y Pasas 30 Croqueta de Camote Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día
Huevo de Desayuno con Queso y Cazuela de Polenta 31 Verduras Rostisado Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	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 surgenrcias?
- ✓ ¡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