

ACTUALIZACIÓN DEL SERVICIO DE COVID-19: Los sitios que se enumeran a continuación están abiertos para comidas para llevar o para cenar en el lugar. Los sitios selectos están abiertos para distribuir comidas congeladas una vez a la semana para alentar 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 p. m. 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 4 p. m. La información del sitio a continuación está sujeta a cambios.

****This site serves Adult with Disabilities ages 18-59**

**Aquatic Park Almuerzo Caliente 11:30 AM -1230 PM De Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	890 Beach St.
**Castro Senior Center Almuerzo Caliente 11:30 AM – 12:30 PM Monday Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	110 Diamond St.
Curry Senior Center Desayuno Caliente 8:30-9:30AM Diario Almuerzo Caliente 10:30 AM -12:30 PM Diario	333 Turk St. <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>
**Downtown Senior Center Desayuno Caliente 9:00-10:00AM Daily Almuerzo Caliente 11:00- 12:00 PM Dai	481 O'Farrell St. <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>
**IT Bookman Community Center Almuerzo Caliente 11:30 AM–12:30 PM Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	446 Randolph St.
**Project Open Hand AWD Site only Almuerzo Caliente 10:30-12:30 Lunea a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	730 Polk St. <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>
**Richmond Senior Center 5 Comida Congeladas distribuido el Jueves 10:30 am – 12:00pm	6221 Geary – 3 rd Floor
**Swords To Plowshares- Stanford Almuerzo Caliente 11:30 AM–12:30 PM Diario <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	250 Kearny St.
**Telegraph Hill Neighborhood Center Almuerzo Caliente 11:30 AM–12:30 PM Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	660 Lombard St.
**Visitacion Valley Almuerzo Caliente 11:30 AM – 12:30 PM <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	66 Raymond Ave.

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.

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 al menos 3 veces por semana (250 microgramos)
 3 oz de carne o alternativa a la carne
 1-2 porciones de Verduras
 1 porción de fruta o jugo de frutas
 1-2 porciones de cereales (½ de cereales integrales)
 1 porción de leche baja en grasa o alternativa a la leche
 El postre y la grasa son opcionales.
 (*Consumo dietético de referencia)

Stay connected with Project Open Hand:



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

PROJECT OPEN HAND

Menu de Desayuno

Fernanda Nunes, Registered Dietitian at Project Open Hand

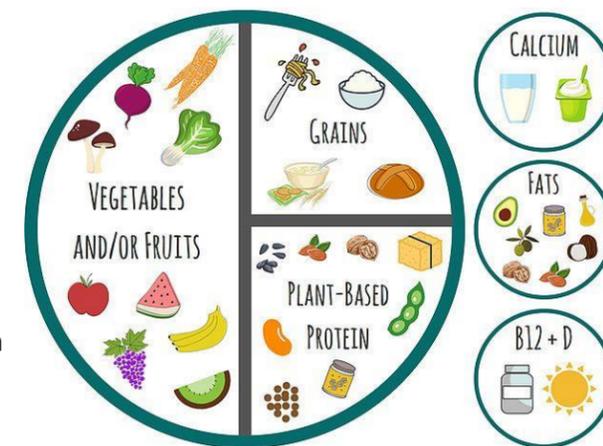
Junio 2023

Beneficios de una dieta basada en plantas

¿Qué es una dieta basada en plantas?

El término "dieta basada en plantas" se refiere a un patrón de alimentación que se compone y predomina de alimentos vegetales mínimamente procesados. Esto incluye frutas, verduras, nueces, semillas, granos integrales, legumbres y frijoles. Comer una dieta basada en plantas no significa que nunca comas carne, huevos, lácteos o alimentos vegetales procesados. Más bien, estas opciones se incluyen con moderación, mientras que la mayoría de los alimentos provienen de fuentes de plantas enteras. Una dieta basada en plantas puede traer muchos beneficios para la salud, como una presión arterial más baja, una mejor salud del corazón,

niveles reducidos de colesterol en la sangre, prevención de la diabetes tipo 2, mantenimiento de un peso saludable, disminución del riesgo de ciertos tipos de cáncer y longevidad general. Además, las dietas basadas en plantas generalmente emiten menos gases de efecto invernadero y requieren significativamente menos uso de energía, tierra y agua que los patrones de alimentación que incluyen más productos de origen animal y alimentos procesados. Por lo tanto, cambiar a una alimentación basada en plantas mitiga la huella ambiental de uno.



Preguntas frecuentes sobre una dieta basada en plantas:

¿Qué pasa con la proteína?

El tofu, el tempeh, los frijoles, las nueces y las semillas son buenas fuentes. Al incluir una variedad de estos alimentos, uno puede satisfacer con confianza sus necesidades de proteínas con una dieta basada en plantas.

¿Qué pasa con el hierro?;

El hierro es importante para una saludable y niveles óptimos de energía. Las lentejas, los garbanzos, los frijoles, el tofu, el tempeh, los anacardo, las semillas de chía, las semillas de calabaza, los higos y las pasas son fuentes de hierro vegetal. El hierro de las plantas se absorbe mejor cuando se combina con la vitamina C; ¡Considere agregar jugo de limón a sus comidas o comer una fruta con sus nueces y semillas como bocadillos!

¿Qué pasa con los Omega 3?

Los Omega 3's promueven la salud del cerebro y el corazón. Las nueces, las semillas de lino, las semillas de chía, las semillas de cáñamo, el edamame, las algas marinas y las algas son fuentes de Omega 3 de origen vegetal. Si uno continúa comiendo 1 o 2 porciones de pescado por semana, alcanzará la ingesta recomendada de Omega-3. Si uno no come pescado o fuentes vegetales, puede ser beneficioso tomar un suplemento diario de Omega-3.

¿Qué pasa con la Vitamina B 12?

La Vitamina B 12 es un nutriente esencial para la salud de los nervios y la sangre. Los únicos alimentos vegetales que contienen esta vitamina con los alimentos fortificados, como los cereales para el desayuno, las leches vegetales y la levadura nutricional. Todos los productos animales contienen Vitamina B 12. Si uno elige llevar una dieta estrictamente basada en plantas, tomar un suplemento regular es una forma segura de prevenir una deficiencia.



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Este menú está sujeto a cambios sin previo aviso. La leche se sirve todos los días	visit us at www.openhand.org		Huevos Revueltos 1 Calabaza y Col Rizada Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día	Huevos Revueltos 2 Camotes Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día	Salchicha de Pavo 3 Salsa de Aguacate Pan Integral Fruta del Día	Salchicha de Pavo con Verduras 4 Avena con Arándanos Fruta del Día
Huevos Revueltos 5 Tortitas de Papa Avena con Pasa y Canela Fruta del Día	Huevos Revueltos 6 Papas Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día	Huevos Revueltos 7 Hash de Papa de Pavo Salsa Casera Pan Integral Fruta del Día	Brócoli a la Cacerola 8 Salsa de Pimientos Rojos Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día	Huevos Revueltos 9 Camotes Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día	Enchilada a la Cacerola 10 Camotes Pan Integral Fruta del Día	Huevos Revueltos 11 Papas Salsa Verde Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día
Huevos Revueltos con Verduras 12 Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día	Hash de Papa de Pavo 13 Avena Horneada con Almendras y Bayas Fruta del Día	Frittata de Espinaca y Tomates 14 Frijoles Negros con Picado de Salchicha Pan Integral Fruta del Día	Huevos Revueltos 15 Calabaza y Col Rizada Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día	Huevos Revueltos 16 Camotes Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día	Salchicha de Pavo 17 Salsa de Aguacate Pan Integral Fruta del Día	Salchicha de Pavo con Verduras 18 Avena con Arándanos Fruta del Día
Huevos Revueltos 19 Tortitas de Papa Avena con Pasa y Canela Fruta del Día	Huevos Revueltos 20 Papas Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día	Huevos Revueltos 21 Hash de Papa de Pavo Salsa Casera Pan Integral Fruta del Día	Brócoli a la Cacerola 22 Salsa de Pimientos Rojos Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día	Huevos Revueltos 23 Camotes Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día	Enchilada a la Cacerola 24 Camotes Pan Integral Fruta del Día	Huevos Revueltos 25 Papas Salsa Verde Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día
Huevos Revueltos con Verduras 26 Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día	Hash de Papa de Pavo 27 Avena Horneada con Almendras y Bayas Fruta del Día	Frittata de Espinaca y Tomates 28 Frijoles Negros con Picado de Salchicha Pan Integral Fruta del Día	Huevos Revueltos 29 Calabaza y Col Rizada Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día	Huevos Revueltos 30 Camotes Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día		

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 Wong, CNP Associate Director

Raymond Chong, CNP Manager

Erica Corte, CNP Manager

Miriam Aguilar, Manager, CNP Data & AWD HDM

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 entréguesela 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!