

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 información 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 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.

**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.

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)

Stay connected with Project Open Hand:



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

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

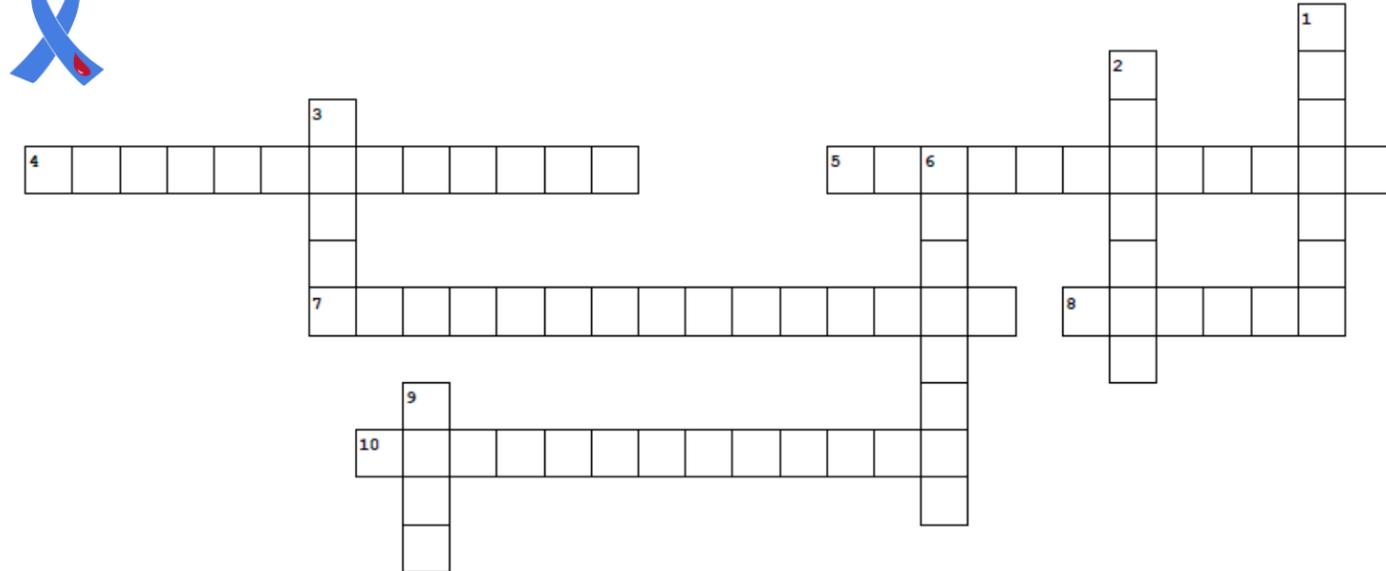
PROJECT OPEN HAND

Desayuno Menu

Cecilia Cruz, Registered Dietitian at Project Open Hand

Noviembre 2021

November is Diabetes Awareness Month



Across

- Los alimentos que tienen ___ tienen un gran impacto en la azúcar en sangre. Los tres tipos principales son almidones, azúcar y fibra.
- Bajo nivel de azúcar en sangre. Esto ocurre cuando una persona con diabetes ha inyectado demasiada insulina, ha comido poca comida, o ha hecho ejercicio sin comida extra. Los síntomas pueden incluir sentirse nervioso, tembloroso, débil o sudoroso y tiene dolor de cabeza, visión borrosa y hambre.
- Promueve la pérdida de peso y mejora la resistencia de insulina.
- Estar enfermo, lesionado o bajo ___ puede aumentar los niveles de azúcar en sangre.
- Nivel alto de azúcar en sangre. Ocurre cuando el cuerpo no tiene suficiente insulina o no puede usar la insulina que tiene para convertir el azúcar en energía. Los signos de esto incluyen sed excesiva, boca seca y necesidad de orinar con frecuencia.

Down

- El nivel alto de azúcar en sangre retrasa la cicatrización de ___, lo que puede provocar infección e incluso amputación.
- Un azúcar en su forma mas simple.
- Puede ralentizar la absorción de azúcar y ayudar a mejorar niveles de azúcar en sangre y normalizar el movimiento del intestino.
- Un órgano del cuerpo que produce insulina.
- El daño a los nervios puede hacer que pierda la sensibilidad en los ___. Qútese los calcetines y los zapatos y examínelos a diario!

Sabías...

Diabetes
 34.2 millones de personas tienen diabetes. Eso es aprox. 1 de cada 10 personas
 1 de cada 5 no sabe que tiene diabetes

Prediabetes
 88 millones de adultos– más de 1 de cada 3 – tienen prediabetes
 Más de 8 de cada 10 adultos no saben que tienen prediabetes

Si tiene prediabetes, perder peso comiendo de manera saludable y siendo más activo puede reducir a la mitad el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.



Project Open Hand
 meals with love

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Huevos Revueltos 1 Saltado de Hongos y Col Rizado Pan de Trigo Margarina/Mermelada Platano	Huevos Revueltos 2 Verduras Rostizado Pan de Trigo Margarina/Mermelada Naranja	Tomate, Espinaca, y Mozzarella Frittata 3 Croqueta de Papa Pan de Trigo Margarina/Mermelada Puré de Manzana	Huevos Revueltos 4 Frijoles al Horno con Col Rizsdo Salsa Verde Tortilla de Trigo Integral Naranja	Salchicha de Pavo 5 Croqueta de Camote Pan de Trigo Margarina/Mermelada Platano	Huevos Duros 6 Jugo V8 Cereales con Leche Platano	Huevos Duros 7 Jugo V8 Pan de Trigo Mantequilla de Maní Platano
Torta de Huevo con Chicharo 8 Pan de Trigo Margarina/Mermelada Puré de Manzana	Huevos Revueltos Griego 9 Croqueta de Papa Pan de Trigo Margarina/Mermelada Puré de Manzana	Huevos Revueltos 10 Croqueta de Camote Pan de Trigo Margarina/Mermelada Naranja	Huevos Revueltos con Vegetales 11 Salsa Whole Wheat Tortilla Platano	Huevos Revueltos 12 Frijoles al Horno con Col Rizado Pan de Trigo Margarina/Mermelada Naranja	Huevos Duros 13 Jugo V8 Cereales con Leche Platano	Huevos Duros 14 Jugo V8 Pan de Trigo Mantequilla de Maní Puré de Manzana
Huevos Revueltos 15 Saltado de Hongos y Col Rizado Pan de Trigo Margarina/Mermelada Platano	Huevos Revueltos 16 Verduras Rostizado Pan de Trigo Margarina/Mermelada Naranja	Tomate, Espinaca, y Mozzarella Frittata 17 Croqueta de Papa Pan de Trigo Margarina/Mermelada Puré de Manzana	Huevos Revueltos 18 Frijoles al Horno con Col Rizsdo Salsa Verde Tortilla de Trigo Integral Naranja	Salchicha de Pavo 19 Croqueta de Camote Pan de Trigo Margarina/Mermelada Platano	Huevos Duros 20 Jugo V8 Cereales con Leche Platano	Huevos Duros 21 Jugo V8 Pan de Trigo Mantequilla de Maní Platano
Torta de Huevo con Chicharo 22 Pan de Trigo Margarina/Mermelada Puré de Manzana	Huevos Revueltos Griego 23 Croqueta de Papa Pan de Trigo Margarina/Mermelada Puré de Manzana	Huevos Revueltos 24 Croqueta de Camote Pan de Trigo Margarina/Mermelada Naranja	Huevos Revueltos con Vegetales 25 Salsa Tortilla de Trigo Integral Platano	Huevos Revueltos 26 Frijoles al Horno con Col Rizado Pan de Trigo Margarina/Mermelada Naranja	Huevos Duros 27 Jugo V8 Cereales con Leche Platano	Huevos Duros 28 Jugo V8 Pan de Trigo Mantequilla de Maní Puré de Manzana
Torta de Huevo con Chicharo 29 Pan de Trigo Margarina/Mermelada Puré de Manzana	Huevos Revueltos Griego 30 Croqueta de Papa Pan de Trigo Margarina/Mermelada Puré de Manzana				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 surgencias?
- ✓ ¡Nos encantaría 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 datos son utilizados estrictamente para crear estadísticas, 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