

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.

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 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:



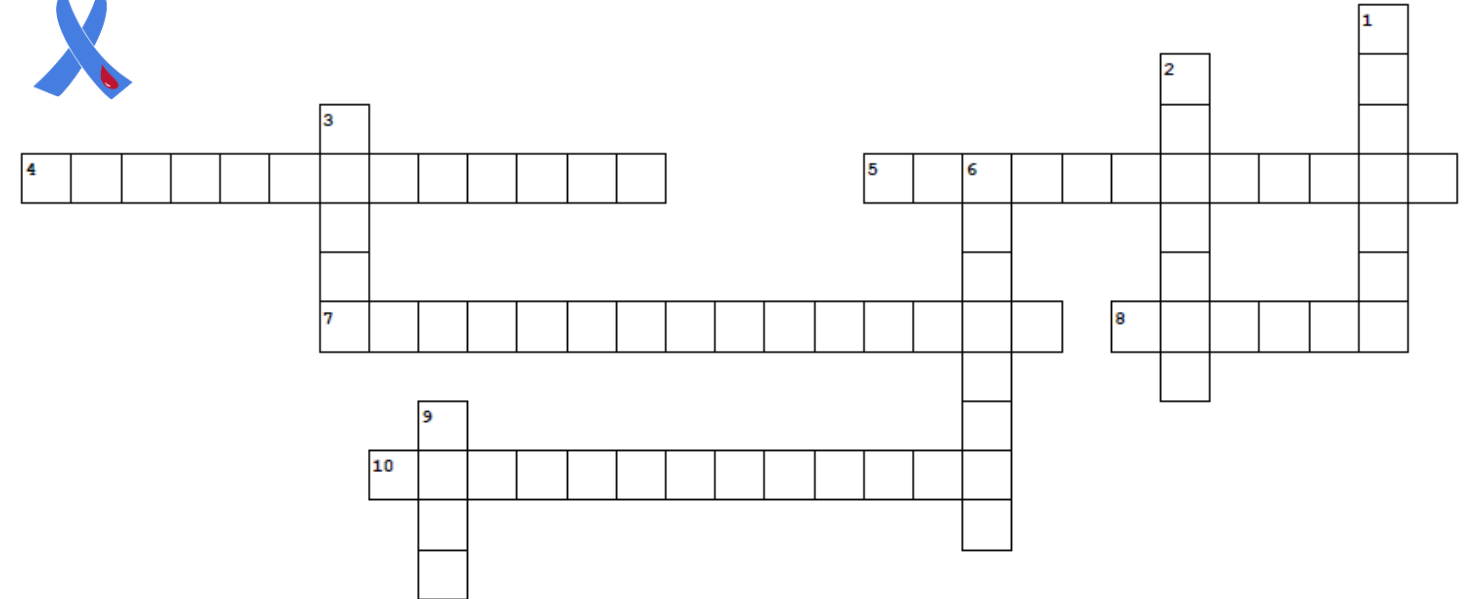
facebook.com/ProjectOpenHand
twitter.com/ProjectOpenHand
instagram.com/ProjectOpenHand

PROJECT OPEN HAND

Community Nutrition Program **Noviembre 2021**

Cecilia Cruz, Registered Dietitian at Project Open Hand

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 más 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 ___. Qúitese 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
Bacalao al Horno 1 Salsa Turca de Chicharos Arroz Integral con Cúrcuma Verduras Mixtas Fruta del Día	Piernas de Pollo 2 Salsa de Pimiento Rojo Arroz Integral Zanahorias Fruta del Día	Carne Bourguignon 3 Puré de Papa Zanahorias y Ejotes Fruta del Día	Muslo de Pollo 4 Puré de Camote Frijol y col Rizado Fruta del Día	Cerdo Chile Verde 5 Arroz Integral Verduras Mixtas Fruta del Día	Guiso de Carne 6 Arroz Integral y Frijoles Zanahorias y Ejotes Fruta del Día	Muslo de Pollo Rostizado 7 Salsa Paprikash Rotini de Trigo Integral Col de Bruselas Fruta del Día
Muslo de Pollo 8 Polenta con Hierbas Verduras Fruta del Día	Croquetas de Salmón 9 Hongos Arroz Integral Verduras Mixtas Fruta del Día	Lomo de Cerdo 10 Salsa de Tomate Picante Pasta con Verduras Zanahorias Fruta del Día	Piernas de Pollo 11 Salsa de Pavo Rotini de Trigo Integral Repollo Fruta del Día	Guiso de Carne Picante 12 Arroz Integral con Ajonjolí y Ajo Zanahorias y Ejotes Fruta del Día	Pollo al Ajo y Soja 13 Arroz Integral con Ajonjolí y Ajo Brócoli y Coliflor Fruta del Día	Muslo de Pollo Rostizado 14 Salsa Cremosa de Albahaca Feta con Quinoa Zanahorias con Hierbas de Ajo Fruta del Día
Piernas de Pollo 15 Salsa BBQ de Jengibre Puré de Camote Tagine de Lentejas y Coliflor Fruta del Día	Carde de Res Birria 16 Arroz Integral y Frijoles Zanahorias y Ejotes Fruta del Día	Mole de Cerdo 17 Arroz Integral Zanahorias y Brócoli Fruta del Día	Pechuga de Pollo 18 Arroz Integral Verduras con Coco Fruta del Día	Bacalao al Horno 19 Salsa Dijon Pilaf de Quinoa Salteado de Col y Col Rizado Fruta del Día	Pechuga de Pavo 20 Salsa Dijon de Hongos Arroz Integral Col de Bruselas Fruta del Día	Pollo Tikka Masala 21 Arroz Integral con Jengibre Zanahorias Fruta del Día
Pechuga de Pollo 22 Rostizado Salsa Alfredo de Hongos Rotini de Trigo Integral Brócoli y Zanahorias Fruta del Día	Chilaquiles de Pollo 23 Arroz Integral Verduras Mixtas Fruta del Día	Guiso de Carne 24 y Lentejas Puré de Camote Ejotes Fruta del Día	Pechuga de Pavo 25 Rostizado Puré de Papa Salsa de Pavo Cazuela de Ejotes Salsa de Arándanos Pastel de Calabaza Fruta del Día	Pechuga de Pavo 26 Rostizado Puré de Papa Salsa de Pavo Cazuela de Ejotes Salsa de Arándanos Pastel de Calabaza Fruta del Día	Tinga de Pollo 27 Arroz Integral Verduras Mixtas Fruta del Día	Pastel de Carne de Pavo 28 Rotini de Trigo Integral Verduras Fruta del Día
Lomo De Cerdo con 29 Romero y Cebolla Pesto de Col Rizada Quinoa con Alcachofas y Parmesano Zanahorias con Ajo y Hierbas Fruta del Día	Carne de Res Birra 30 Arroz Integral Mexicano y Frijoles Verduras Mixtas 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 surgencias?
- ✓ ¡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 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