

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 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.

**Aquatic Park	890 Beach St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM -12:30 PM De Lunes a Viernes (Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)	
**Castro Senior Center	110 Diamond St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM – 12:30 PM Monday Lunes a Viernes (Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)	
Curry Senior Center	333 Turk St.
Desayuno Caliente 8:30-9:30AM Diario (Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)	
Almuerzo Caliente 10:30 AM -12:30 PM Diario	
**Downtown Senior Center	481 O’Farrell St.
Desayuno Caliente 9:00-10:00AM Daily (Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)	
Almuerzo Caliente 11:00- 12:00 PM Daily	
**IT Bookman Community Center	446 Randolph St
Almuerzo Caliente 11:30 AM–12:30 PM Lunes a Viernes (Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)	
**Project Open Hand AWD Site only	730 Polk St.
Almuerzo Caliente 10:30-12:30 Lunea a Viernes (Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)	
**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.
Almuerzo Caliente 11:30 AM–12:30 PM Lunes a Viernes (Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)	
**Visitacion Valley	66 Raymond Ave.
7 Comida Congeladas distribuido el Sabado 9:30am–1pm	

The nutrition requirements for menu planning for the Community Nutrition Program are designed to meet the dietary guidelines for Americans 2015.

Vitamin C: 1/3 DRI* each meal (25 mg)
 Vitamin A: 1/3 of DRI at least 3 times per week (250 micrograms)
 3 oz meat or meat alternative
 1-2 servings of Vegetables
 1 serving of fruit or fruit juice
 1-2 servings of grain (½ from whole grains)
 1 serving of low-fat milk or milk alternative
 Dessert and fat are optional.
 (*Dietary Reference Intake)

In order to meet these guidelines each meal must contain the following:

Stay connected with Project Open Hand:



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

PROJECT OPEN HAND

Menu De Almuerzo

Kevin Liu, Registered Dietitian at Project Open Hand

Noviembre 2022

¿Los edulcorantes artificiales son buenos para la diabetes?

Cuando piense en edulcorantes artificiales, puede pensar en esos paquetes de Splenda, Sweet’N Low o Equal en un restaurante estadounidense. O puede optar por un refresco de dieta porque no tiene azúcar ni calorías, pero puede preguntarse acerca de los edulcorantes artificiales que contiene. Independientemente de su relación con los edulcorantes artificiales, ¡puede ser útil conocer los tipos de edulcorantes artificiales y sus méritos!

Los siguientes edulcorantes artificiales contienen pocas o ninguna caloría, pero tienen un sabor más dulce que los edulcorantes naturales como el azúcar de mesa, los concentrados de jugo de frutas y los jarabes de maíz..

Endulzante artificial	Nombres de marca
Acesulfame-K	Sunett®, Sweet One®
Advantame	No brand names
Aspartame	Equal®, NutraSweet®, Sugar Twin®
Monk Fruit	No brand names
Neotame	Newtame®
Saccharin	Sweet’N Low®, Sweet Twin®, Necta Sweet®
Steviol Glycosides	Truvia®, PureVia®
Sucralose	Splenda®

Los edulcorantes antes mencionados no elevarán el nivel de azúcar en la sangre. Es posible que haya encontrado otro tipo de edulcorante conocido como alcoholes de azúcar. Aunque técnicamente no son edulcorantes artificiales, en comparación con el azúcar de mesa, son ligeramente más bajos en calorías y, en promedio, tienen un sabor menos dulce. No elevan sustancialmente el nivel de azúcar en la sangre y se encuentran en dulces, galletas, helados, bebidas y chicles sin azúcar. Los alcoholes de azúcar incluyen sorbitol, xilitol, lactitol, manitol, eritritol y maltitol. Tenga en cuenta que además del eritritol, los alcoholes de azúcar pueden promover heces blandas o diarrea.

Como regla general, la ingesta de edulcorantes artificiales por sí sola no elevará repentinamente el nivel de azúcar en la sangre. Sin embargo, si termina comiendo otros alimentos ricos en calorías, esto aún puede aumentar su nivel de azúcar en la sangre. También existe cierta preocupación de que los edulcorantes artificiales puedan aumentar el apetito y el hambre, y debido a que tienen un sabor tan dulce, pueden hacer que tenga aún más “gusto por lo dulce”

Teniendo todo en cuenta, si consume regularmente bebidas azucaradas, las bebidas dietéticas o endulzadas artificialmente pueden ser útiles a corto plazo para ayudar a controlar el azúcar en la sangre.



Project Open Hand
 meals with love

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	Ensalada de Brócoli y Zanahoria Aderezo de Queso Feta y Hierbas Pechuga de Pollo Pilaf de Arroz Salvaje Maíz con Hongos y Verduras Fruta del Día 1	Ensalada de Verduras Vinagreta de Vino Tinto Guiso de Pollo A la Barbacoa con Piña Arroz Integral Frito con Vegetales Brócoli Fruta del Día 2	Ensalada de Verduras Aderezo de Miel y Mostaza Guiso de Carne de Res Marroquí Arroz Integral Brócoli y Coliflor Fruta del Día 3	Ensalada de Verduras Aderezo de Miel y Mostaza Muslo de Pollo Salsa de limón y Alcaparras Arroz Integral Ragú Provenzal de Alcachofas Fruta del Día 4	Ensalada de Verduras Aderezo de Ajo Rostisado Pastel de Carne de Pavo A la Florentina Salsa de Pimienta Negra y Parmesano Calabaza Butternut Kale Quinoa Vegetales Fruta del Día 5	Ensalada de Papas Salmón al Horno Hummus de Garbanzos Bulgur de Albahaca y Ajo Rostisado Vegetales Caponata Fruta del Día 6
Ensalada de Maíz Pechuga de Pollo Salsa Barbacoa de Jengibre Arroz Integral con Cúrcuma Tofu de Naranja y Salteado de Edamame Fruta del Día 7	Ensalada de Verduras Aderezo Italiano Cazuela de Pollo y Vegetales Salsa De Pimiento Rojo Rotini de Trigo Integral Fruta del Día 8	Ensalada de Verduras Aderezo mil islas Salmón al Horno Salsa de Frijol Negro Arroz Integral con Piña Verduras Mixtas Fruta del Día 9	Ensalada de Verduras Picadas Guiso de Cerdo y Garbanzos Arroz Integral Español Zanahorias y Ejotes Fruta del Día 10	Ensalada de Garbanzos y Col Rizada Carne Bourguignon Calabaza, Butternut, Col Rizado, y Quinoa Vegetales Mixtos Fruta del Día 11	Ensalada de Verduras Aderezo de Limón Muslo de pollo Salsa De Hongos y Hierbas Arroz Salvaje con Limón y Ajo Chícharos y Zanahorias Fruta del Día 12	Ensalada de Verduras Mixtas Aderezo Ranch Albóndigas de Carne y Pavo Salsa de Tomate Picante Rotini de Trigo Integral Zanahorias con Ajo y Hierbas Fruta del Día 13
Ensalada de Verduras Aderezo Balsámico Pasteles de Pescado Blanco Salsa de Alcaparras y eneldo Quinoa con Feta y Garbanzos Coles de Bruselas Fruta del Día 14	Ensalada de Pasta al Pesto Chuleta De Cerdo Dijon Salsa Marsala Arroz Integral Zanahorias y Ejotes Fruta del Día 15	Ensalada de Col Aderezo de Miel y Mostaza Estofado de Pollo Ahumado y Lentejas Pasta al Horno con Verduras Zanahorias con Ajo y Hierbas Fruta del Día 16	Ensalada De Verduras Mixtas Aderezo de Miel y Mostaza Muslo de Pollo con Especies Mexicanas Salsa Verde Arroz Integral con Frijoles y Camotes Ejotes Picantes Fruta del Día 17	Ensalada de Verduras Aderezo Italiano Turquía Tetrizzini Rotini de Trigo Integral Coles De Bruselas y Zanahorias Fruta del Día 18	Ensalada de Verduras Aderezo de Miel y Mostaza Stroganoff de Carne Rotini de Trigo Integral Vegetales mixtos Fruta del Día 19	Ensalada de Verduras Aderezo Francés Guiso mediterráneo de Pollo y Espinacas Rotini de Trigo Integral Zanahorias con Hierbas de Paprika Fruta del Día 20
Ensalada de Macarrones Pechuga de Pollo al Ajo y Hierbas Salsa Marinara Polenta con Hierbas Zanahorias con Ajo y Hierbas Fruta del Día 21	Ensalada de Verduras Aderezo Italiano Picadillo de pavo Arroz Amarillo a la Cubana Coliflor Fruta del Día 22	Ensalada Verde Mixta Aderezo Thousand Island Salmón al Horno Salsa Veracruzana Arroz Amarillo a la Cubana Succotash Fruta del Día 23	Ensalada de Brócoli y Zanahoria Lomo de Cerdo con Salsa Arroz Integral y Orzo Pilaf Puré de Chirivías y Camotes Cazuela de Ejotes Chutney de Manzana y Arándano Fruta del Día Pastel de Calabaza 24	Ensalada de Papa y Huevo Salmón Glaseado con Miel Salsa Cremosa Arroz Integral Puré de Chirivías y Camote Cazuela de Ejotes Fruta del Día Pastel de nuez 25	Ensalada de Garbanzo, Tomate y pepino Aderezo Ranch Guiso de Cerdo y Frijoles Negros Arroz Integral Vegetariano Vegetales Mixtos Fruta del Día 26	Ensalada de Verduras Aderezo de Limón Guiso de Fajitas de Res Arroz Integral y Frijoles Verduras Mixtas Fruta del Día 27
Ensalada de Verduras Aderezo Italiano Salmón al Horno Ragú de Lentejas Pilaf de Quinoa Verduras Mixtas Fruta del Día 28	Ensalada de Verduras Mixtas Aderezo Balsámico Muslo de Pollo Glaseado con Mostaza Salsa Cazadora Arroz Salvaje con Verduras Hash de Garbanzos y Verduras de Raíz Fruta del Día 29	Ensalada de Verduras Aderezo de Queso Feta y Hierbas Ragú Carne de Res y Alcachofas Polenta con Hierbas Coles de Bruselas Fruta del Día 30				Este menú está sujeto a cambios sin previo aviso. La leche se sirve todos los días visit us at www.openhand.org

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

Tenga en cuenta que las comidas festivas del jueves 24/11 y el viernes 25/11 tienen un alto contenido de sodio (con la adición de las tartas)

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

Raymond Chong, CNP Sites Manager

Erika Wong, CNP Sites Manager

Miriam Aguilar, CNP Assistant Manager

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 entréguela 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!