

ACTUALIZACIÓN DEL SERVICIO COVID-19: Los sitios que se enumeran a continuación están abiertos para comidas colectivas para llevar o para cenar. Algunos sitios están abiertos para distribuir comidas congeladas una vez por semana para fomentar el refugio en el lugar

Los clientes pueden venir a 730 Polk Street, primer 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 415-447-2379 durante el horario de recogida de 1 a 4 p. m.

La información del sitio a continuación está sujeto a cambios.

\*\*Este sitio solo atiende a participantes mayores de 60 años. Todos los demás sitios atienden a adultos con discapacidades de 18 a 59 años y a participantes mayores de 60 años.

<b>Aquatic Park</b>	890 Beach St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM -12:30 PM Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
<b>Castro Senior Center</b>	110 Diamond St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM – 12:30 PM Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
<b>**Curry Senior Center</b>	333 Turk St.
Desayuno Caliente 8:30-9:30AM Diario Almuerzo Caliente 10:30 AM -12:30 PM Diario <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
<b>Downtown Senior Center</b>	481 O'Farrell St.
Desayuno Caliente 9:00-10:00AM Diario Almuerzo Caliente 11:00- 12:00 PM Diario <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
<b>IT Bookman Community Center</b>	446 Randolph St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM – 12:30 PM Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i> . <i>Este centro está cerrado el cuarto Viernes de cada mes.</i>	
<b>Richmond Senior Center</b>	6221 Geary – 3 <sup>rd</sup> Floor
Almuerzo Caliente 11:30 AM – 12:30 PM Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i> . 5 Almuerzos Congelados 2:00 pm – 3:00pm(solo Jueves)	
<b>Ruth Brinker Meal Site</b>	730 Polk St.
Almuerzo Caliente 10:30-12:30 Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
<b>Swords To Plowshares- Stanford</b>	250 Kearny St
Almuerzo Caliente: 11:30 AM-12:30 PM Diario <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
<b>Telegraph Hill Neighborhood Center</b>	660 Lombard St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM – 12:30 PM Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
<b>Visitacion Valley</b>	66 Raymond Ave.
Almuerzo Caliente 11:30 AM – 12:30 PM Diario <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	

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 Desayuno

Cecilia Cruz, Registered Dietitian at Project Open Hand

# Noviembre 2023

## Hablemos de la prediabetes.

Noviembre es el Mes Nacional de la Diabetes y, con 8.5 millones de personas sin diagnosticar, es importante hablar de las maneras en que podemos prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), 1 de cada 3 adultos estadounidenses tiene prediabetes, y alrededor del 80% de ellos no lo saben.

### ¿Sabes qué es la prediabetes?

Es cuando los niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal, pero aún no lo suficientemente altos como para ser llamados diabetes. Es como una señal de aviso de que tu cuerpo te está diciendo: "¡Oye, necesitamos hacer algunos cambios!"



En la prediabetes, el cuerpo tiene dificultades para procesar el azúcar de la manera correcta, lo que puede causar que el azúcar se acumule en la sangre. Si nada cambia, muchas personas con prediabetes podrían terminar desarrollando diabetes tipo 2.

### ¿Quiénes están en riesgo?

Cualquiera puede tener prediabetes, pero algunas personas tienen un mayor riesgo. Si tiene sobrepeso, no muy activo o tiene más de 45 años, es posible que desee prestar atención adicional. Además, si alguien en su familia tiene diabetes, podría aumentar sus probabilidades.

### Pasos Sencillos para Prevención

La buena noticia es que puede hacer algo al respecto. Aquí tiene algunos pasos sencillos para ayudar a prevenir que la prediabetes se convierta en diabetes:

**Comer Saludable:** ¡Propone consumir de 1.5 a 2 tazas de frutas vibrantes y de 2 a 3 tazas de diferentes verduras todos los días! Elige granos enteros con frecuencia y reduce los alimentos y las bebidas azucaradas seleccionando productos con menos del 5% de azúcar añadida en la etiqueta

**Moverse Más:** Da un paseo, baila o haz cualquier actividad que ponga en movimiento su cuerpo. Si tiene movilidad limitada, prueba ejercicios sentados como marchar sentado o levantar las piernas, sentadillas en silla, círculos con los brazos o estiramientos suaves. **Watch Observar el Peso:** Perder incluso una pequeña cantidad de peso adicional puede tener un impacto significativo.

**Chequeos Regulares:** Visite su médico con regularidad. Pueden detectar la prediabetes temprano y ayudar a tomar decisiones salTenga en cuenta que incluso pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia en la prevención de la diabetes. ¡Sus pequeños esfuerzos hoy son como bloques de construcción para un mañana más saludable!





# PROJECT OPEN HAND BREAKFAST MENU NOVIEMBRE 2023

Nourish & engage our community by providing meals with love to the sick and the elderly.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO		
<b>This Menu Is Subject To Change Without Notice.</b>  <b>Milk Is Served Every Day</b>	visit us at <a href="http://www.openhand.org">www.openhand.org</a>	Huevos Revueltos <b>1</b> Papas Pan Integral Fruta del Día	Pavo y Verduras con Pan Integral <b>2</b> Huevos Revueltos Fruta del Día	Huevos Revueltos <b>3</b> Croquetas de Camote Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día	Salchicha de Pavo a la Caserola <b>4</b> Salsa de Aguacate Pan Integral Fruta del Día	Avena con Arándano <b>5</b> Salchicha de Pavo Hash Fruta del Día		
		Huevos Revueltos <b>6</b> Salsa Casera Croqueta de Papa Pan Integral Fruta del Día	Brócoli y Queso Cheddar <b>7</b> Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Huevos Revueltos <b>8</b> Croqueta de Papa y Pavo Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día	Frittata de Guisantes Inglesa <b>9</b> Croqueta de Camote Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día	Huevos Revueltos <b>10</b> Papas Pan Integral Margarina & Jelly Fruta del Día	Huevos Revueltos <b>11</b> Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día	Enchilada a la Caserola <b>12</b> Verduras Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día
		Huevos Revueltos <b>13</b> Hash Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día	Avena y Almendras al Homo <b>14</b> Croquetas de Camote Salchicha de Pavo Fruta del Día	Huevos Revueltos <b>15</b> Papas Pan Integral Fruta del Día	Pavo y Verduras con Pan Integral <b>16</b> Huevos Revueltos Fruta del Día	Huevos Revueltos <b>17</b> Croquetas de Camote Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día	Salchicha de Pavo a la Caserola <b>18</b> Salsa de Aguacate Pan Integral Fruta del Día	Avena con Arándano <b>19</b> Salchicha de Pavo Hash Fruta del Día
		Huevos Revueltos <b>20</b> Salsa Casera Croqueta de Papa Pan Integral Fruta del Día	Brócoli y Queso Cheddar <b>21</b> Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Huevos Revueltos <b>22</b> Croqueta de Papa y Pavo Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día	Frittata de Guisantes Inglesa <b>23</b> Croqueta de Camote Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día	Huevos Revueltos <b>24</b> Papas Pan Integral Margarina & Jelly Fruta del Día	Huevos Revueltos <b>25</b> Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día	Enchilada a la Caserola <b>26</b> Verduras Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día
		Huevos Revueltos <b>27</b> Hash Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día	Avena y Almendras al Homo <b>28</b> Croquetas de Camote Salchicha de Pavo Fruta del Día	Huevos Revueltos <b>29</b> Papas Pan Integral Fruta del Día	Pavo y Verduras con Pan Integral <b>30</b> Huevos Revueltos Fruta del Día			

**Tenga en cuenta:** nuestro menú cumple con 1/3 del DRI para todos los nutrientes objetivo, excepto la vitamina D y el magnesio. El dietista de Project Open Hand brindará educación nutricional sobre cómo garantizar que usted satisfaga sus necesidades diarias de vitamina D y magnesio.

## 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**

- ✓ 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.

- ✓ Debe tener 60 años 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 progr
- ✓ Traiga una identificación con fotografía como prueba de edad.
- ✓ A todos los nuevos participantes se les pide que completen una admisión. Si bien son voluntarios, los datos del Intake se utilizan estrictamente para compilar estadísticas con el fin de obtener financiación gubernamental para el programa.
- ✓ Agradecemos cualquier contribución voluntaria para el programa de alimentación. Las contribuciones se utilizarán para las operaciones del programa de nutrición. Independientemente de la contribución, no afectará los servicios que reciba.
- ✓ ¡Se animan sus sonrisas!