

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 Almuerzo

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!



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Este menú está sujeto a cambios sin previo aviso.  Se sirve leche todos los días	visit us at <a href="http://www.openhand.org">www.openhand.org</a>	Ensalada de Brócoli y Zanahoria <b>1</b> Guiso de Carne y Cebada Chicharos y Zanahorias Fruta del Día	Ensalada de Verduras con Aderzo Francés <b>2</b> Albóndiga de Pavo Cajún Salsa de Tomate Picante Zanahorias Sémola de Queso Cheddar Fruta del Día	Ensalada de Verduras Vinagreta de Vino Tinto <b>3</b> Bacalao al Horno Sals de Curry Verde Verduras de Raíz Arroz Integral Fruta del Día	Ensalada de Papa y Huevo <b>4</b> Pollo al Curry Africano Ejotes y Pimientos Bulgur con Hierbas Fruta del Día	Ensalada con Aderezo Ranch <b>5</b> Muslo de Pollo Glaseado con Mostaza Ragú de Alcachofas y Espinacas Mezcla de Orzo Multigrano Fruta del Día
Ensalada con Aderezo Caesar <b>6</b> Pechuga de Pollo Balsámico Verduras Criollas Mezcla de Cuscús y Quinoa Fruta del Día	Ensalada de Macarrones <b>7</b> Guiso de Carne Papas Rostizadas Fruta del Día	Ensalada de Papa y Huevo <b>8</b> Pollo Especiado Mexicano Salsa Verde Succotash Mezcla de Granos y Col Rizada Fruta del Día	Ensalada con Aderezo de Hierba de Aguacate <b>9</b> Guiso de Cerdo a la Barbacoa Brócoli Quinoa, Edamame y Verduras Fruta del Día	Ensalada de Quinoa <b>10</b> Pastel de Carne de Pavo Puré de Chirivías y Papas Verduras Mixtas Fruta del Día	Ensalada de Frijoles <b>11</b> Salmón al Horno Alcachofa Provenzal Arroz Integral Fruta del Día	Ensalada con Aderezo Balsámico <b>12</b> Guiso de Pollo Col de Bruselas Rotini de Trigo Integral Fruta del Día
Ensalada de Frijoles Negros y Maíz <b>13</b> Muslo de Pollo Salsa para la Enchilada Coliflor y Zanahorias Mezcla de Cuscús y Quinoa Fruta del Día	Ensalada de Brócoli y Zanahoria <b>14</b> Stroganoff de Carne Zanahorias Mezcla de Orzo Multigrano Fruta del Día	Ensalada de Camote <b>15</b> Salmón al Horno Salsa de Champiñones y Hierbas Brócoli Arroz Integral Fruta del Día	Ensalada con Aderezo Southwest Ranch <b>16</b> Chile de Turquía Camotes Arroz Integral Fruta del Día	Ensalada de Garbanzos, Tomate y Pepino <b>17</b> Muslo de Pollo Glaseado con Mostaza Vegetal Mezcla de Orzo Multigrano Fruta del Día	Ensalada con Aderezo Thousand Island <b>18</b> Guiso de Cerdo y Alcachofas Calabaza Arroz Integral Fruta del Día	Ensalada con Aderezo Hierba Feta <b>19</b> Pechuga de Pollo con Ajo y Hierbas Salsa Crema de Tomatillo Zanahorias Mezcla de Orzo Multigrano Fruta del Día
Garbanzo Bean & Kale <b>20</b> Salad Pastel de Carne de Pavo a la Florentina Salsa Cremosa de Tomate Brócoli y Zanahorias Rotini de Trigo Integral Fruta del Día	Ensalada con Aderezo Southwest Ranch <b>21</b> Mole de Cerdo Zanahorias Arroz Integral Fruta del Día	Ensalada de Camote <b>22</b> Muslo de Pollo Balsámico Ratatouille Arroz Integral con Quinoa Fruta del Día	Ensalada de Brócoli y Zanahoria <b>23</b> Pechuga de Pavo Asada Puré de Papas Salsa para el Pavo Salsa de Arándanos Camotes Pan Integral Fruta del Día	Ensalada de Pasta al Pesto <b>24</b> Salmón con Miel Salsal Toscana de Espinacs y Limón Papas con Especies Ejotes y Alcachofas Fruta del Día	Ensalada de Garbanzos y Col Rizada <b>25</b> Carne a la Boloñesa Brócoli Rotini de Trigo Integral Fruta del Día	Ensalada de Quinoa <b>26</b> Muslo de Pollo al Romero Salsa Alfredo de Champiñones Col de Bruselas y Zanahorias Rotini de Trigo Integral Fruta del Día
Ensalada de Taco <b>27</b> Chile de Pollo Coliflor Arroz Integral Fruta del Día	Ensalada con Aderezo Francés <b>28</b> Pastel de Carne y Pavo con Salsa Marinara Coliflor y Zanahorias Rotini de Trigo Integral Fruta del Día	Camotes <b>29</b> Guiso de Cerdo y Garbanzos Verduras Mixtas Arroz Integral Fruta del Día	Ensalada con Aderezo de Hierba de Aguacate <b>30</b> Pechuga de Pollo con Ajo y Hierbas Salsa de Berenjena y Champiñones Verduras Mixtas Rotini de Trigo Integral 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!