

Algunos sitios están abiertos para comidas para llevar o para comer adentro.
 La información del sitio a continuación está sujeto a cambios.

Aquatic Park	890 Beach St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM -12:30 PM Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
Castro Senior Center	110 Diamond St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM -12:30 PM Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
**Curry Senior Center	333 Turk St.
Desayuno Caliente 8:30-9:30AM Diario Almuerzo Caliente 10:30 AM -12:30 PM Diario	
Downtown Senior Center	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>	
Richmond Senior Center	6221 Geary – 3 rd Floor
Almuerzo Caliente 11:30 AM – 12:30 PM Lunes a Viernes	
Ruth Brinker Meal Site	730 Polk St.
Almuerzo Caliente 10:30-12:30 Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
Swords To Plowshares- Stanford	250 Kearny St
Almuerzo Caliente: 11:30 AM-12:30 PM Diario <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
Telegraph Hill Neighborhood Center	660 Lombard St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM – 12:30 PM Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
Visitacion Valley	66 Raymond Ave.
Almuerzo Caliente 11:30 AM – 12:30 PM Diario <i>(Para llevar o Comer dentro) or dine-in)</i>	
Visitacion Valley	66 Raymond Ave.
Hot Lunch 11:30 AM – 12:30 PM Daily <i>(Takeout or dine-in)</i>	

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

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

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

- 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)

Stay connected with Project Open Hand:



facebook.com/ProjectOpenHand
 instagram.com/ProjectOpenHand

PROJECT OPEN HAND

Menu de Desayuno

Kayla Kamen, Registered Dietitian at Project Open Hand

Noviembre 2024

Mes de Concientización sobre la Diabetes



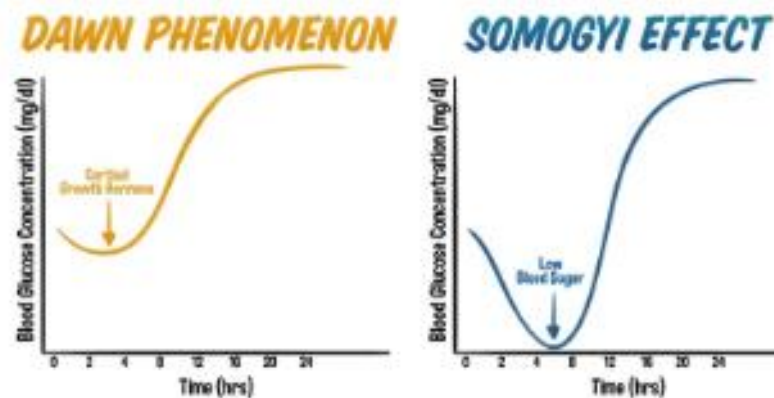
Controlar la diabetes es similar a hacer malabarismos mientras se anda en monociclo sobre una cuerda floja. Si bien puede parecer imposible hacerlo todo, se puede lograr con práctica, acceso a recursos y apoyo. También requiere una comunicación constante con su equipo de atención médica para garantizar que los valores de laboratorio estén dentro de los límites normales y se eviten más complicaciones. La clave para controlar la diabetes es mantener el control de la glucosa en sangre. Además de las intervenciones farmacológicas, las personas con diabetes pueden controlar su glucosa mediante la dieta y el estilo de vida.

Comience con estos consejos:

- Limitar los dulces azucarados y concentrados (jugos, pasteles, galletas, etc.)
- Combinar gfrutas y alimentos endulzados con fibra, grasas o proteínas para retardar la digestion y la absorción de glucose (es decir, frutas + nueces)
- Optar por cereals integrales en lugar blancos (pan integral, arroz integral)
- Coma cada dos horas para mantener constantesb los nivelesv de azúcar.
- Ejercicio regular diario

El fenómeno del amanecer es el nombre que recibe un episodio de niveles altos de azúcar en sangre que se produce en las primeras horas de la mañana. Para ayudar a reducirlos casos fenómeno del amanecer, intente limitar los alimentos ricos en carbohidratos antes de acostarse. En su lugar, coma alimentos ricos en proteínas y haga ejercicio ligero después de la cena, como una caminata por el vecindario.

De manera similar, el efecto Somogyi es el azúcar en las mañanas y la aparición de niveles bajos de azúcar en la sangre por las noches. A menudo va seguido de un episodio de euphoria. La idea es que hay unaymento en el nivel de azúcar en sangre en respuesta a las hormonas liberadas durante un nivel bajo de azúcar en sangre. Para ayudar a controlar esto, se recomienda reducir los carbohidratos antes de acostarse.



¿Quiere apreder más sobre cómo controlar su diabetes? Visita <https://diabetes.org/>



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
visit us at www.openhand.org	Este menú está sujeto a cambios sin previo aviso. Se sirve leche todos los días				Huevos Revueltos 1 Camote Pan Integral Margarina y Mermelada Plátano	Salchicha de Pavo Huevos 3 Pan Integral Margarina y Mermelada Vaso de Fruta
Huevos Revueltos 4 Salsa Casera Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja	Frittata 5 Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Puré de Manzana	Huevos Revueltos 6 Croqueta de Camote Pan Integral Margarina y Mermelada Plátano	Frittata de Albahaca 7 Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja	Avena con Pasas de Canela 8 Hash de Pavo y Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Plátano	Huevos Revueltos 9 Papas Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja	Enchilada 10 Succotash Pan Integral Margarina y Mermelada Vaso de Fruta
Huevos Revueltos 11 Hash Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja	Avena al Horno con Plátano 12 Salchicha de Pavo Croqueta de Camote Puré de Manzana	Huevos Revueltos 13 Croqueta de Camote Pan Integral Margarina y Mermelada Plátano	Avena al Horno con Arándanos 14 Hash Naranja	Huevos Revueltos 15 Camote Pan Integral Margarina y Mermelada Plátano	Avena con Pasas de Canela 16a Salchicha de Pavo Papas Naranja	Salchicha de Pavo Huevos 17b Pan Integral Margarina y Mermelada Vaso de Fruta
Huevos Revueltos 18 Salsa Casera Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja	Frittata 19 Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Puré de Manzana	Huevos Revueltos 20 Croqueta de Camote Pan Integral Margarina y Mermelada Plátano	Frittata de Albahaca 21 Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja	Avena con Pasas de Canela 22a Hash de Pavo y Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Plátano	Huevos Revueltos 23 Papas Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja	Enchilada 24 Succotash Pan Integral Margarina y Mermelada Vaso de Fruta
Huevos Revueltos 25 Hash Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja	Avena al Horno con Plátano 26 Salchicha de Pavo Croqueta de Camote Puré de Manzana	Huevos Revueltos 27 Croqueta de Camote Pan Integral Margarina y Mermelada Plátano	Avena al Horno con Arándanos 28 Hash Naranja	Huevos Revueltos 29 Camote Pan Integral Margarina y Mermelada Plátano	Avena con Pasas de Canela 30a Salchicha de Pavo Papas Naranja	

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

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 Director
Raymond Chong, CNP Manager
Erica Corte, CNP Manager
Miriam Aguilar, Manager, CNP Data & AWD HDM

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 entréguesela 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!