






Menú del Comedor Comunitario de Highland Valley Elder Services - Octubre de 2021
 Se sugiere una donación de \$3.00 por comida. ¡Gracias por invertir en este recurso!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Clave de símbolos: Cal: Calorías Carb: Carbohidratos (gm) Sodio (mg) # Sustituto para diabéticos **Alto en sodio (>500ma) ☺ Productos locales 🌿 Vegetariano			1 Hamburguesa de queso (292) en un bollo (230) Lechuga y tomate (21) Frijoles cocidos vegetarianos (140) Ensalada alemana de papa (5) Yoourt (75)  Cal: 870 Sodio: 889 Carb: 112
4 DIA ALTO EN SODIO	5	6	7	8
Pollo a la parmesana (756) Pasta (1) Salsa marinara(258) Brócoli asado (9) #Pudín de vainilla (197) Cal: 665 Sodio: 1345 Carb: 87	Plato frío de ensalada de huevo (290) Lechuga/tomate/pepino (7) Ensalada de papa (135) Pan de Pumpernickel (135) Peras troceadas (5) Cal: 873 Sodio: 697 Carb: 70	Tiritas de pez gato empanado (352) Arroz pilaf (356) Vegetales mixtos (55) Habichuelas verdes (3) #Gelatina con frutas y cobertura batida (40) Salsa tártara (261) Cal: 799 Sodio: 1193 Carb: 91	Chuletita de cerdo con salsa de carne ** (588) Remolachas asadas (26) Batatas al horno (54) Panecillo (210) Puré de manzana (15) Cal: 567 Sodio: 893 Carb: 69	Frittata de huevo en sartén (580) Papas asadas (25) Salsa de queso (136) Hogaza de arándanos (160) Fruta fresca (1) Cal: 854 Sodio: 1138 Carb: 99
11 NO HAY COMIDAS	12	13	14	15 DÍA ALTO EN SODIO
	Fajitas de pollo (153) Mezcla de cebolla y pimientos verdes y rojos (43) Maíz (1) Queso rallado (185) Arroz y frijoles (70) Fruta fresca (1) Cal: 769 Sodio: 580 Carb: 103	Meatloaf casero de res con salsa de carne (286) Papas batidas (126) Mezcla oriental de vegetales de invierno (43) Panecillo (210) #Pudín de tapioca (189) Cal: 823 Sodio: 979 Carb: 95	Jamón y queso suizo** (633) en bollo de sándwich sub (218) Lechuga y tomate (2) Ensalada de col (56) Chips de papa (80) ☺ Trozos de piña (10) Cal: 819 Sodio: 1179 Carb: 99	Pizza** (618) con salchicha (320) Habichuelas verdes con ajo (3) Sopa minestrone (146) #Pastel de cumpleaños (286) Cal: 939 Sodio: 1499 Carb: 99
18	19	20	21	22
🌿 Macaroni con queso (334) Tomates estofados (446) Mezcla de vegetales de California (24) Panecillo (210) #Gelatina con cobertura batida (41) Cal: 848 Sodio: 1181 Carb: 112	🌿 Quiche, espinaca y queso (385) Papas festoneadas (51) Compota caliente de melocotones (8) Pan de centeno (150) Cal: 820 Sodio: 719 Carb: 132	Pollo a la naranja** (752) Arroz integral (84) Brócoli (9) Mezcla oriental de vegetales (27) ☺ Fruta fresca (1) Cal: 795 Sodio: 999 Carb: 115	Pavo asado con salsa de carne (494) Relleno (279) Habichuelas verdes (0) ☺ Calabaza Butternut (36) Hogaza de arándanos rojos y naranja (120) Cal: 729 Sodio: 1055 Carb: 99	Ensalada de taco (327) Queso rallado (185) Lechuga y tomate (13) Chips de tortilla (46) Encurtido de maíz (72) Fruta mixta (7) Cal: 944 Sodio: 777 Carb: 94
25	26	27	28	29
Pescado a la florentina (347) Pasta con mantequilla (13) Zanahorias (77) Espinaca a la florentina (136) Pan francés (256) #Pudín de limón (200) Cal: 803 Sodio: 1155 Carb: 122	Guisado Yankee con salsa de carne (86) Papas batidas (276) Coles de Bruselas asadas (12) Puré de manzana (24) Pan de avena (142) Cal: 548 Sodio: 664 Carb: 68	🌿 Plato frío de queso Cottage con melocotón (275) Ensalada de brócoli y pasas (38) Panecillo (210) Juugo de naranja (5) # Barrita crujiente con frutas (80) Cal: 809 Sodio: 773 Carb: 113	Pechuga de pollo a la parrilla (320) en un bollo (230) Lechuga y tomate (2) Sopa de lentejas (158) Mezcla de vegetales de California (24) Peras troceadas (5) Cal: 726 Sodio: 864 Carb: 112	Chili de res y frijoles (340) Papas asadas (38) Pan de maíz (454) Fruta fresca (0) Cal: 771 Sodio: 957 Carb: 104



Entre las fuentes de financiación se encuentra la Subvención en Bloque para el Desarrollo de la Comunidad de la Ciudad de Westfield
 Las comidas se basan en la Dieta sin añadir sal (3-4gm de sodio) para adultos mayores saludables. El contenido de sodio está al lado de cada artículo en (), todas las comidas incluyen leche con 125 mg de sodio.
 Si le preocupa algo en específico en el menú, contacte al Nutricionista al 413-588-5752 para orientarse sobre cómo manejar su consumo y cumplir sus necesidades dietéticas.



Entender la osteoporosis

La osteoporosis es una enfermedad que consiste de huesos debilitados y mayor riesgo de fracturas. A veces se le llama una “enfermedad silenciosa” ya que casi no se notan cambios a su salud indicando que padece de ella. De hecho, a menudo el primer indicio de osteoporosis es cuando se fractura un hueso.

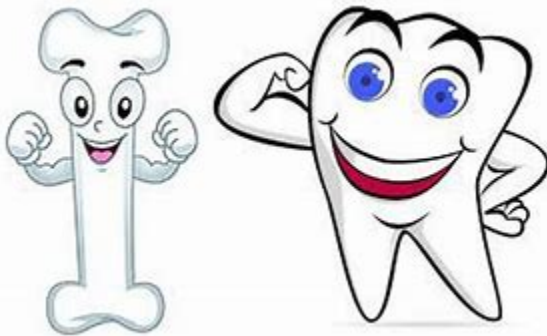


Aunque puede ocurrir a cualquier edad, la osteoporosis es más frecuente después de los 50. Según la Fundación Nacional de Osteoporosis, la mitad de las mujeres y uno de cada cuatro hombres mayores de 50 se fracturará un hueso a causa de la osteoporosis.

Tomar medidas para proteger la salud de sus huesos cuando es joven puede determinar qué pasará con sus huesos cuando envejezca. Sin embargo, una dieta saludable y ejercicio regular con pesas son importantes a cualquier edad ya que ayudan a garantizar el desarrollo de tejido óseo.

Salud y dieta para los huesos

Los huesos parecen ser secos y aburridos, pero no lo son. Están en continua construcción, con ciertas células descomponiendo el tejido óseo y otras usando el calcio y nutrientes de los alimentos que come para crear hueso nuevo. Si no está físicamente activo no obtiene los nutrientes que necesita, sus huesos sufren — volviéndose menos densos, más débiles y propensos a fracturarse.



Nutrientes que forman huesos

El calcio es el nutriente principal para la formación de nuevas células óseas y es esencial para la salud ósea. Los huesos almacenan más de 99% del calcio en su cuerpo. Entre los alimentos ricos en calcio se encuentran la leche, yogurt, queso, leche de soya fortificada con calcio y el jugo de fruta. Otras fuentes buenas incluyen la soya, vegetales de hoja verde oscuro y tofu fortificado con calcio.

Necesidades de calcio para adultos mayores:
Al menos 1,000 miligramos de calcio al día para adultos de 19 a 50 años de edad.

Al menos 1,200 miligramos de calcio al día para mujeres mayores 50 años y hombres mayores de 70 años.

El calcio no forma huesos por sí solo. Trabaja con otros nutrientes como la vitamina D, vitamina K, potasio y magnesio para aumentar la densidad y solidez de los huesos.

Alimentos vs. suplementos

Los suplementos no pueden reemplazar lo que los alimentos ofrecen naturalmente. Si no puede o no le gusta tomar leche, asegúrese de ingerir suficientes alimentos y bebidas no lácteos ricos y fortificados con calcio. Consulte con su doctor acerca de suplementos de calcio con vitamina D, especialmente si usted es una mujer con menopausia o postmenopausia.

Comidas a Domicilio
Amherst - 413-259-3164
Easthampton - 413-727-3281
Hadley - 413-584-6784
Hatfield - 413-727-3281
Huntington - 413-727-3281
Middlefield - 413-584-6784
Northampton - 413-584-6784
Pelham - 413-259-3164
Southwick - 413-569-0410
Westfield - 413-562-0249
Williamsburg - 413-727-3281

Comedores Comunitarios
Amherst - 413-259-3164
Chester - 413-354-7735
Easthampton - 413-527-6151
Hadley - 413-586-4023
Hatfield - 413-247-9003
Middlefield - 413-623-9990
Northampton - 413-584-6784
Russell - 413-530-3979
Southwick - 413-569-0410
Washington House - 413-562-0249
Williamsburg - 413-268-8407

Las reservaciones/cancelaciones para comidas DEBEN hacerse con 48 horas de anticipación.
Para información acerca del programa de comidas,
por favor llame a su Comedor Comunitario local.