

Mizell Senior Center

APRIL 2018 MENU

▲ = High Sodium Day

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2 ▲ Corn Dogs Turkey Chili Meat & Beans Tater tots Coleslaw Cake, Milk	3 Spaghetti with Meat Sauce, Parmesan Italian Vegetables Garlic Bread Fruit Cocktail, Milk	4 Chicken Burrito Aztec Rice Zucchini & Tomato Salsa & Sour Cream Banana, Milk	5 Swedish Meatball Gravy, Egg Noodles California Blend Vegetables, Roll Apple Sauce & Milk	6 Tuna Salad Sandwich on Wheat Lettuce and Tomato Pea Salad, Chips Juice, Milk, Yogurt
9 Beef Pot Roast Potatoes & Carrots Lima Beans Whole Wheat Roll Diced Peaches, Milk	10 ▲ Mac & Cheese with Kielbasas Sausage California Blend – Vegetable, Roll, Pineapple, Milk	11 Parmesan Chicken Roasted Potatoes Peas & Carrots Whole Wheat Roll Banana, Milk	12 Teriyaki Chicken Asian Vegetables Brown rice Hawaiian Roll Orange, Milk	13 Pulled Pork Sandwich Whole Wheat Bun Coleslaw Tater tots Juice, Milk, Yogurt
16 Beef Lasagna Green Salad Italian Dressing Garlic Bread Fruit Cocktail, Milk	17 Bar BBQ Chicken Rice Pilaf Carrots Whole Wheat Roll Grapes, Milk	18 ▲ Hamburger Lettuce Tomato Baked Beans Coleslaw Banana, Milk	19 Herb Baked Chicken Mashed Potatoes, Gravy, Wheat Roll Mixed Vegetables Pineapple, Milk	20 Turkey Sandwich Wheat Bread Lettuce & Tomato Pea Salad Juice, Milk, Yogurt
23 Beef & Cheese Enchilada Zucchini & Tomato Aztec Rice Banana, Milk	24 Asian Chicken Stir Fry Vegetables Chow Mein Noodles Hawaiian Roll Orange, Milk	25 Beef Stew with Potatoes & Carrots Cauliflower Mix Wheat Roll Applesauce, Milk	26 Chef Salad Ham, Turkey, Cheese HB Egg, Dressing Crackers Grapes, Milk	27 Meat Loaf Mashed Potatoes Gravy, Carrots Wheat Roll Juice, Milk, Yogurt
30 Chili Dog Coleslaw, Corn with Peppers & Onions Fruit Cocktail, Milk	May 1 Baked Ziti with Mini Meat balls Broccoli Banana, Milk	May 2 Baked Chicken Breast Rice Pilaf Corn and Peppers Apple, Milk	May 3 Baked Cod Egg Noodles Mixed Vegetables Orange, Milk,	May 4 (Cinco De Mayo) Chicken Enchilada Casserole, Aztec Rice Zucchini & Tomato Juice, Milk, Yogurt

Healthy Eating with Diabetes

What is Diabetes?

Your body and brain need sugar from the foods you eat. Diabetes is a medical condition where you have too much sugar in your blood (called blood glucose). Eating well, getting regular physical activity, maintaining a healthy weight, and taking prescribed medicines can help manage diabetes.

Foods that contain carbohydrate are changed into blood glucose when you eat. These include:

- » Plant-based foods like grains, dried beans and peas, starchy vegetables, fruit, and fruit juice
- » Dairy-based foods like milk and yogurt
- » Sweets like sugar, honey, jellies, candy, syrup, and regular sodas
- » Baked goods like cakes, cookies, and pies

Diabetes Diet Tips

- Eat meals and snacks at about the same time every day, eating every 3-4 hours.
- Eat a consistent amount of foods that contain carbohydrate at each meal and snack.
 - » 2-3 carbohydrate choices for meals
 - » 1-2 carbohydrate choices for snacks
 - » Get specific recommendations for you from a registered dietitian or certified diabetes educator.
- Focus on fiber from whole grains and vegetables. Fiber helps control blood glucose levels.
- Protein foods like beef, chicken, and fish do not contain carbohydrate and don't make blood glucose go up. Select lean cuts of meat and trim visible fat and skin.
- Eat as many vegetables as you want *except* for starchy ones. Limit these portions 1/2 to 1 cup (less than the size of your fist).
- Choose water, unsweetened coffee, tea, or diet soft drinks.



Read Food Labels

Learn to read food labels to determine the amount of carbohydrates in the portion you are eating. Compare the serving size listed on the label to the portion you plan to eat.



Plan to eat every 3-4 hours during the day

Follow a Balanced Diet to Control Blood Glucose Levels -

- » Plan to eat every 3-4 hours during the day.
- » Avoid skipping meals.
- » Watch your portion size. Use a smaller plate, cup, or bowl and portion out foods before eating.

What equals 1 carbohydrate choice?

1 carb choice = 15 grams of carbohydrate

Grains: 1 (1 oz.) slice of bread
 1/2 English muffin, bagel, or bun (1oz.)
 1 (6") tortilla
 1/3 cup cooked rice or pasta
 3/4 cup ready-to-eat cereal
 1/2 cup cooked cereal

Dairy: 1 cup milk or yogurt

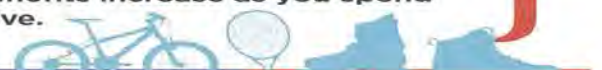
Vegetables: 1/2 cup starchy vegetable: corn, peas, potato, sweet potato, yams, cooked dried beans

Fruits: 1 medium piece of fruit
 1 cup berries or melon
 1/2 cup canned fruit (in water or juice)
 1/2 cup 100% fruit juice

Cut back on foods high in solid fats, added sugars, and salt

Be physically active your way

Pick activities that you like and start by doing what you can, at least 10 minutes at a time. Every bit adds up, and the health benefits increase as you spend more time being active.



Mizell Senior Center

ABRIL 2018 MENU

▲ = Dia de Alto Sodio

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
2 ▲ Corn Dogs Turkey Chili Meat & Beans Barriles de Papa Ensalada de Col Pastel, Leche	3 Spaghetti with Meat Sauce, Parmesan Vegetal Italiano Pan de Ajo Coctel de Fruta, Leche	4 Burrito de Pollo Arroz Azteca Calabacitas y Tomate Salsa y Crema Banana, Leche	5 Swedish Meatball Gravy, Fideos Vegetal California, Panecillos Pure de Manzana, Leche	6 Sanguich de Ensalada de Tuna, Chips Lechuga y Tomate Ensalada de Chicharos, Jugo, Leche, Yogurt
9 Beef Pot Roast Papas y Zanahoria Habas Panecillo Integral Durazno Picado, Leche	10 ▲ Mac & Cheese with Kielbasas Sausage Vegetal California, Panecillo Piña, Leche	11 Pollo Parmesan Papa Asada Chicharos Y Zanahoria Panecillos Integral Banana, Leche	12 Pollo Teriyaki Vegetal Asia Arroz Integral Panecillo Hawaiiiano Naranja, Leche	13 Sanguich Pulled Pork Bollo Integral Ensalada de Col Barriles de Papa Jugo, Leche, Yogurt
16 Lasagña de Res Ensalada Verde Adereso Italiano Pan de Ajo Coctel de Frutas, Leche	17 Pollo BBQ Arroz Pilaf Zanahoria Panecillo Integral Uvas, Leche	18 ▲ Hamburguesa Lechuga y Tomato Baked Beans Ensalada de Col Banana, Leche	19 Pollo al Horno Pure de Papa, Gravy, Vegetal Mixto Panecillo Integral Piña, Leche	20 Sanguich de Pavo en Bollo Integral Lechuga y Tomate Ensalada de Chicharos Jugo, Leche, Yogurt
23 Enchiladas de Queso y Res Calabacitas y Tomate Arroz Azteca Banana, Leche	24 Pollo Asiatico Stir Fry Vegetables Fideo Chow Mein Panecillo Hawaiiiano Naranja, Leche	25 Estofado de Res con Papas y Zanahoria Mix de Coliflor Panecillo Integral Pure de Manzana, Leche	26 Ensalada Chef Jamon, Pavo, Queso Huevo Hervido, Adereso Galletas Saladas Uvas, Leche	27 Pastel de Carne Pure de Papa Gravy, Zanahoria Panecillo Integral Jugo, Leche, Yogurt
30 Chili Dog Ensalada de Col, Elote c/Pimientos y Cebolla Coctel de Frutas, Leche	May 1 Baked Ziti with Mini Meat balls Broccoli Banana, Leche	May 2 Pechuga de Pollo al Horno, Arroz Pilaf Elote y Pimientos Manzana, Leche	May 3 Bacalao al Horno Fideos Vegetal Mixto Naranja, Leche	May 4 (Cinco De Mayo) Caserola de Enchiladas c/Pollo, Arroz Azteca Calabacitas Y Tomate Jugo, Leche, Yogurt

Comiendo saludable con la diabetes

¿Qué es la diabetes?

Su cuerpo y cerebro necesitan azúcar de las comidas con las que se alimenta. La diabetes es una condición médica en la cual su sangre tiene azúcar en exceso (se llama glucosa en la sangre). Alimentarse bien, actividad física con frecuencia, mantener el peso estable y tomar medicamentos recetados pueden ayudar con el control de la diabetes.

Alimentos que contienen carbohidratos se convierten en glucosa en la sangre al ingerirlos. Estos incluyen:

- » Alimentos con origen de plantas como los granos, legumbres y chicharos secos, vegetales almidonados, fruta, y jugo de fruta
- » Alimentos lácteos como la leche y el yogur
- » Lo dulce como la azúcar, miel, mermeladas, dulces, jarabes y sodas regulares
- » Productos de panadería y confitería como pasteles, galletas y tartas

Claves para una dieta de diabético

- Acostumbre comer sus comidas y refrigerios a la misma hora cada día
- Para cada comida y refrigerio que consuma, coma una cantidad consistente de las comidas que contengan carbohidratos
 - » 3-4 elecciones de carbohidratos por comida
 - » 1-2 elecciones de carbohidratos por comida
 - » Consulte con un dietista registrado u educador de diabetes certificado y obtenga recomendaciones específicas para usted
- Para la fibra, mantenga el enfoque en granos integrales y vegetales. La fibra le ayuda controlar los niveles de glucosa en la sangre
- Alimentos con proteína, tal y como el res, pollo y el pescado no contienen carbohidratos y por esa razón no le suben la glucosa en la sangre. Elija carnes desgrasadas y remueva cualquier grasa y piel que este a la vista
- Coma la cantidad de vegetales que usted desee — con la excepción de los que contengan almidón. Límite los vegetales con almidón a 1/2 o 1 taza (menos del tamaño de un puño)
- Elija el agua, café sin azúcar, té o sodas de dieta



Haga planes de comer cada 3 a 4 horas durante el día.

Siga una dieta bien equilibrada para controlar los niveles de glucosa sanguínea

- » Haga planes de comer cada 3 a 4 horas durante el día
- » Evite olvidarse de las comidas
- » Este al tanto de sus porciones — utilice un plato, vaso o plato hondo pequeño y divida su comida en porciones antes de empezar a comer

¿Que es el equivalente a una porción de carbohidrato?

1 elección de carbohidrato = 15 gramos of carbohidratos

Granos: 1 (1 oz.) rebanada de pan
 1/2 pan ingles, rosca de pan o bollo
 1 (6") tortilla
 1/3 taza de arroz o pasta cocida
 3/4 taza de cereal listo para comer
 1/2 taza de cereal cocido

Productos lácteos: 1 taza de leche o yogur

Vegetales: 1/2 taza de vegetales almidonados:
 elote, chicharro, papa, camote,
 bata, legumbres secas cocinadas

Frutas: 1 pieza mediana de fruta
 1 taza de bayas o melón
 1/2 taza de fruta enlatada (en agua o jugo)
 1/2 taza de jugo de fruta 100% natural

Reduzca las comidas altas en grasas sólidas, azúcar añadida y sal.

Manténgase físicamente activo a su manera
 Elija actividades que a usted le gusten y empiece haciendo solo lo que usted pueda por unos 10 minutos como mínimo. Se logra mucho poco a poco y los beneficios a su salud van incrementando entre más tiempo se mantiene activo.