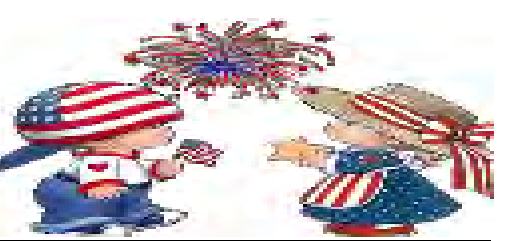




Mizell Senior Center July 2018



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2 Beef Pot Roast Potatoes & Carrots Lima Beans Whole Wheat Roll Diced Peaches, Milk	3 Tri-Tip Sandwich Coleslaw Baked Beans Dinner Roll Orange, Milk	4 <i>Closed</i> <i>Fourth of July</i> <i>Golden Cuisine Meal</i> Mesquite Chicken Pudding, Milk	5 Teriyaki Chicken Asian Vegetables Slaw Jasmine Rice Hawaiian Roll Orange, Milk	6 Pulled Pork Sandwich Tater tots Coleslaw Yogurt, Juice, Milk
9 Beef Lasagna Green Salad Italian Dressing Garlic Bread Fruit Parfait, Milk	10 Chicken Alfredo Broccoli Whole Wheat Roll Grapes, Milk	11 Hamburger Lettuce Tomato Tater Tots Coleslaw Banana, Milk	12 Herb Baked Chicken Mashed Potatoes Gravy Mixed Vegetables Wheat Roll Apple, Milk	13 Roast Beef Sandwich Horseradish Smear Lettuce & Tomato Beets Yogurt, Juice, Milk
16 Beef & Cheese Enchilada Zucchini & Tomato Spanish Rice Banana, Milk	17 Orange Chicken Asian Vegetables Brown rice Hawaiian Roll Orange, Milk	18 Beef Stew with Potatoes & Carrots Cauliflower Mix Wheat Roll Applesauce, Milk	19 Chef Salad Ham, Turkey, Cheese HB Egg, Dressing Crackers Grapes, Milk	20 Meat Loaf Mashed Potatoes Gravy Carrots Wheat Roll Yogurt, Juice, Milk
23 Roast Pork Loin Roasted Potatoes Carrots Wheat Roll Apple Sauce, Milk	24 Baked Ziti with Mini Meat balls Roasted Vegetables Grapes, Milk	25 Baked Chicken Breast Scalloped Potatoes Brussel Sprouts Apple, Milk	26 Herb Baked Cod Rice Pilaf Mixed Vegetables Whole Wheat Roll Orange, Milk	27 Chicken Enchiladas Black Beans Spanish Rice Roasted Corn Medley Yogurt, Juice, sMilk
30 Beef Stroganoff Green Bean and Mushroom Dinner Roll Chocolate Cake, Milk	31 Meat Loaf Mashed Potatoes Cabbage w/ Bacon Dinner Roll Brownie, Milk	 4TH OF JULY 		

Build a Healthy Plate

1 balance calories
Find out how many calories YOU need for a day as a first step in managing your weight. Go to www.ChooseMyPlate.gov to find your calorie level. Being physically active also helps you balance calories.



7 make half your grains whole grains

To eat more whole grains, substitute a whole-grain product for a refined product — such as eating whole-wheat bread instead of white bread or brown rice instead of white rice.

switch to fat-free or low-fat (1%) milk

They have the same amount of calcium and other essential nutrients as whole milk, but fewer calories and less saturated fat.



2 enjoy your food, but eat less
Take the time to fully enjoy your food as you eat it. Eating too fast or when your attention is elsewhere may lead to eating too many calories. Pay attention to hunger and fullness cues before, during, and after meals. Use them to recognize when to eat and when you've had enough.

avoid oversized portions

Use a smaller plate, bowl, and glass. Portion out foods before you eat. When eating out, choose a smaller size option, share a dish, or take home part of your meal.



8 foods to eat less often

Cut back on foods high in solid fats, added sugars, and salt. They include cakes, cookies, ice cream, candies, sweetened drinks, pizza, and fatty meats like ribs, sausages, bacon, and hot dogs. Use these foods as occasional treats, not everyday foods.



4 foods to eat more often

Eat more vegetables, fruits, whole grains, and fat-free or 1% milk and dairy products. These foods have the nutrients you need for health — including potassium, calcium, vitamin D, and fiber. Make them the basis for meals and snacks.

9 compare sodium in foods

Use the Nutrition Facts label to choose lower sodium versions of foods like soup, bread, and frozen meals. Select canned foods labeled "low sodium," "reduced sodium," or "no salt added."



5 make half your plate fruits and vegetables

Choose red, orange, and dark-green vegetables like tomatoes, sweet potatoes, and broccoli, along with other vegetables for your meals. Add fruit to meals as part of main or side dishes or as dessert.

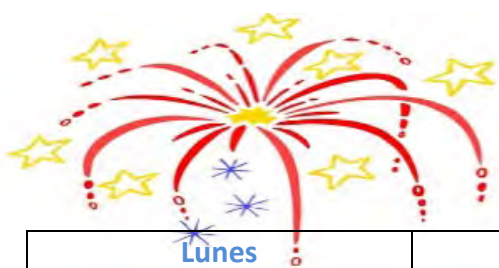


10 drink water instead of sugary drinks

Cut calories by drinking water or unsweetened beverages. Soda, energy drinks, and sports drinks are a major source of added sugar, and calories, in American diets.



www.ChooseMyPlate.gov



Mizell Senior Center Julio 2018



Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
2 Beef Pot Roast Papas y Zanahoria Habas Pancillos Integral Durazno, Leche	3 ▲ Sanguich de Trip Tip Ensalada De Col Frijoles Dulces Panecillo Naranja, Leche	4 Cerrado 4 de Julio Golden Cuisine Meal Pollo Mesquite Pudin, Leche	5 Pollo Teriyaki Vegetal Asiaticos Arroz Jazmin Panecillo Hawaiano Naranja, Leche	6 ▲ Pulled Pork Sandwich Barriles de Papas Ensalada de Col Yogurt, Jugo, Leche
9 Lasagna De Res Ensalada Verde Adereso Italiano Pan de Ajo Fruta Parfait, Leche	10 Pollo Alfredo Broccoli Panecillo Integral Uvas, Leche	11 ▲ Hamburguesa Lechuga, Tomate, Barriles de Papas, Ensalada de Col Platano, Leche	12 Pollo al Horno con Especies Pure de Papa con Gravy Vegetal Mixto Panecillo Integral Manzana, Leche	13 Sanguich de Roast Beef Horseradishh Smear Lechuga y Tomate Remolacha Yogurt, Jugo, Leche
16 Enchiladas de Res y Queso Calabacitas y Tomate Arroz Español Platano, Leche	17 Pollo a la Naranja Vegetal Asiaticos Arroz Integral Panecillo Hawaiano Naranja, Leche	18 Beef Stew con Papa y Zanahoria Coliflor Mixto Panecillo Integral Pure de Manzana, Leche	19 Ensalada de Chef Queso, Jamon, Pavo, Huevo Hervido, Adereso Galletas Saladas Uvas, Leche	20 Meat Loaf Pure de Papas con Gravy Zanahoria Panecillo Integral Yogurt, Jugo, Leche
23 Lolmo de Cerdo Asada Papas Asadas Zanahorias Panecillos Integral Pure de Manzana, Leche	24 Baked Ziti con Mini Albondigas Vegetal Asados Uvas, Leche	25 Pechuga de Pollo al Horno Scalloped Potatoes Brussel Sprouts Manzana, Leche	26 Bacalao al Horno con Especies Arroz Pilaf Vegetal Mixto Panecillo Integral Naranja, Leche	27 Enchiladas de Pollo Frijol Negros Arroz Español Mezcla de Maiz Asado Yogurt, Jugo, Leche
30 Beef Stroganoff Ejotes y Champiñones Panecillo Pastel de Chocolate Leche	31 Meat Loaf Pure de Papas con Gravy Col con Tocino Panecillo Brownie, Leche	▲ = Dia de Alto Sodio		



Sírvase un plato saludable

1 Equilibre las calorías
El primer paso para controlar su peso es averiguar cuántas calorías USTED necesita por día. Visite www.ChooseMyPlate.gov para averiguar su nivel de calorías. Manteniéndose físicamente activo también le ayudará a equilibrar las calorías.



6 Cambie a leche descremada o de bajo contenido graso (1%)

Contiene la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales que la leche entera, pero menos calorías y menos grasa saturada



2 Disfrute sus comidas, pero coma menos

Coma despacio y disfrute la comida mientras come. Cuando se come demasiado rápido o cuando no se presta suficiente atención, se pueden ingerir demasiadas calorías. Preste atención a las señales que indican que tiene hambre o que está satisfecho, antes, durante y después de las comidas. Utilícelas para reconocer cuándo debe comer y cuándo ha comido lo suficiente.

Evite las porciones más grandes que lo normal

Use platos, tazones y vasos más chicos. Reparta las porciones antes de comer. Cuando coma afuera, seleccione la opción de porciones más pequeñas, comparta un plato o llévese a casa parte de su comida.

7 Asegúrese de que al menos la mitad de los granos que consume sean integrales

Para comer más granos integrales, sustituya un producto de granos refinados por uno de granos integrales —como pan integral en vez de pan blanco o arroz integral en vez de arroz blanco.



8 Alimentos que no debe comer muy seguido

Disminuya la cantidad de alimentos con alto contenido de grasa sólida, agregados de azúcar y sal. Estos incluyen pasteles, galletas, helado, dulces, bebidas endulzadas, pizza y carnes con grasa como costillas, salchichas, tocino y perros calientes. Use estos alimentos como comidas ocasionales, no como alimentos para todos los días.



4 Alimentos que debe comer más seguido

Coma más vegetales, frutas, granos enteros y leche descremada o al 1% y productos lácteos. Estas comidas tienen los nutrientes que necesita para su salud —incluso potasio, calcio, vitamina D y fibra. Conviértalos en la base de sus comidas y meriendas.

9 Compare la cantidad de sodio en los alimentos

Use la etiqueta de información nutricional para seleccionar alimentos con menor cantidad de sodio, como sopas, panes y comidas congeladas. Seleccione alimentos en lata etiquetados con "bajo contenido de sodio", "sodio reducido" o "sin sal".



5 Haga que la mitad de su plato sea frutas y vegetales

Seleccione vegetales rojas, naranja y verde oscuros, como tomates, camote y brócoli, junto con otras verduras para sus comidas. Agregue fruta a las comidas como parte de su plato principal, acompañamiento o postre.



10 Beba agua en lugar de bebidas azucaradas

Beba agua o bebidas sin azúcar para disminuir la cantidad de calorías que consume. En la dieta americana, las gaseosas, las bebidas energéticas y las bebidas deportivas son una de las fuentes principales de azúcar agregada y calorías.



www.ChooseMyPlate.gov