



# Mizell Senior Center April 2019 Menu



| MONDAY   | TUESDAY  | WEDNESDAY  | THURSDAY  | FRIDAY  | SATURDAY  | SUNDAY   |
|--|--|--|---|---|---|--|
| 1  Beef Hot Dog<br>Chili Meat & Beans<br>Tater Tots<br>Coleslaw<br>Cake, Milk                            | 2 Chicken Tamale<br>Roasted Corn & Peppers<br>Aztec Rice<br>Salsa & Sour Cream<br>Fruit Cocktail, Milk | 3 Meat Loaf<br>Mashed Potatoes<br>W/Gravy<br>Carrots<br>Wheat Roll<br>Banana, Milk                   | 4 Teriyaki Chicken<br>Asian Vegetables<br>Brown Rice<br>Hawaiian Roll<br>Orange, Milk                     | 5 Baked Cod<br>Wild Rice Pilaf<br>Broccoli<br>Yogurt, Juice, Milk                         | 6 Golden Cuisine<br>Mesquite Chicken<br>Cookie, Milk          | 7 Golden Cuisine<br>Swedish Meatballs<br>Pudding, Milk               |
| 8 Beef Pot Roast<br>Potatoes & Carrots<br>Mixed Vegetable<br>Wheat Roll<br>Diced Peaches, Milk           | 9  Oven Fried Chicken<br>Mashed Potato<br>California Blend<br>Vegetable<br>Dinner Roll<br>Orange, Milk | 10 Turkey Sandwich<br>on Wheat Bread<br>Lettuce & Tomato<br>Pea Salad<br>Baked Chips<br>Orange, Milk | 11 BBQ Chicken<br>Rice Pilaf<br>Carrots<br>Whole Wheat Roll<br>Apple Sauce & Milk                         | 12 Baked Ziti<br>W/Mini Meatballs<br>Broccoli<br>Yogurt, Juice, Milk                      | 13 Golden Cuisine<br>Glazed Chicken<br>Cookie, Milk           | 14 Golden Cuisine<br>Southern Fish<br>Pudding, Milk                  |
| 15 Pulled Pork Sandwich<br>Wheat Bun<br>Coleslaw<br>Tater Tots<br>Fruit Cocktail, Milk                   | 16 Chicken a la King<br>Parsley Potatoes<br>Green Salad<br>Italian Dressing<br>Biscuit<br>Grapes, Milk | 17  Hamburger<br>Lettuce Tomato<br>Baked Beans<br>Coleslaw<br>Banana, Milk                           | 18 Glazed Ham<br>Scalloped Potato<br>Mixed Vegetables<br>Garden Salad<br>Wheat Roll<br>Peaches, Milk      | 19 Vegetable Lasagna<br>Wheat Bread<br>Italian Vegetable Blend<br>Yogurt, Juice, Milk     | 20 Golden Cuisine<br>Spaghetti<br>W/Meatballs<br>Cookie, Milk | 21 Golden Cuisine<br>Pasta Tortellini<br>Pudding, Milk               |
| 22 Chicken Cacciatore<br>Penne Pasta<br>Roasted Squash Medley<br>Garden Salad<br>Banana, Milk            | 23 Chef Salad<br>Ham, Turkey, Cheese<br>HB Egg, Dressing<br>Crackers<br>Grapes, Milk                   | 24 Beef Stew W/Potatoes<br>& Carrots<br>Cauliflower Mix<br>Wheat Roll<br>Apple, Milk                 | 25 Roasted Chicken Breast<br>Ancient Grains<br>Broccoli Au Gratin<br>Corn and Peppers<br>Applesauce, Milk | 26 Spaghetti W/Meat<br>Sauce<br>Italian Vegetables<br>Garlic Bread<br>Yogurt, Juice, Milk | 27 Golden Cuisine<br>Meatloaf Dinner<br>Cookie, Milk          | 28 Golden Cuisine<br>Chicken with<br>Mushroom Sauce<br>Pudding, Milk |
| 29 Roasted Turkey<br>Mashed Potato<br>Green Bean<br>Green Salad<br>Hawaiian Roll<br>Fruit Cocktail, Milk | 30 Swedish Meatball<br>Egg Noodles<br>California Blend<br>Vegetables<br>Wheat Roll<br>Banana, Milk     | = High Sodium Day  |   |   |   |  |



## Healthy Eating with Diabetes

### What is Diabetes?

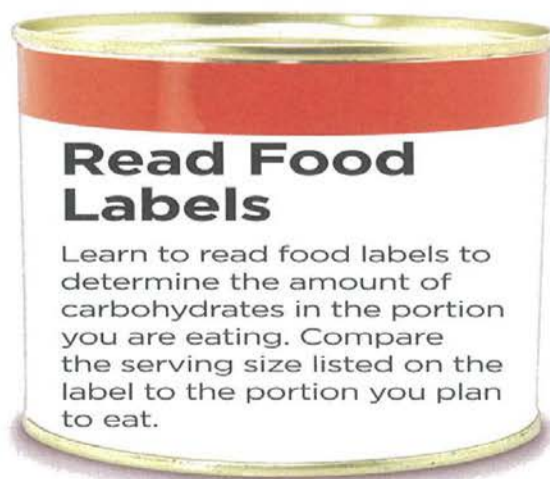
Your body and brain need sugar from the foods you eat. Diabetes is a medical condition where you have too much sugar in your blood (called blood glucose). Eating well, getting regular physical activity, maintaining a healthy weight, and taking prescribed medicines can help manage diabetes.

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

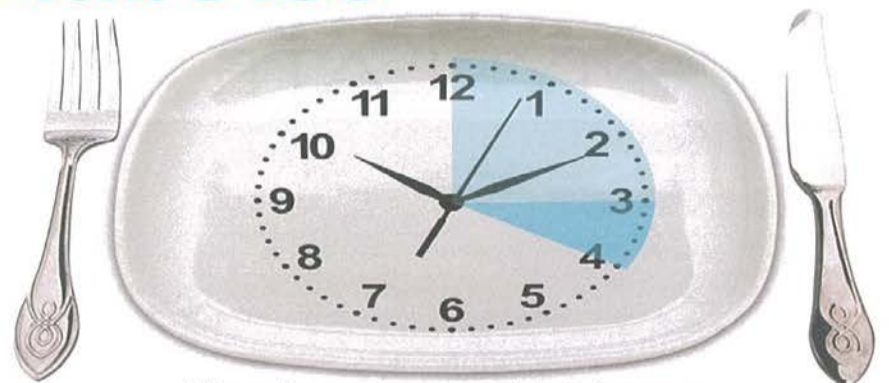
### Diabetes Diet Tips

- 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 2019 Menu



| LUNES   | MARTES   | MIERCOLES   | JUEVES   | VIERNES   | SABADO   | DOMINGO   |
|---|--|---|--|---|--|---|
| 1  Hot Dog de Res<br>Chili c/Carne & Frijoles<br>Barriles de Papas<br>Ensalada de Col<br>Pastel, Leche      | 2 Tamale de Pollo<br>Maíz Tostado y Pimientos<br>Arroz Azteca<br>Salsa & Sour Cream<br>Cóctel de Frutas, Leche | 3 Meat Loaf<br>Puré de Papas c/Gravy<br>Zanahorias<br>Panecillo Intregal<br>Plátano, Leche                              | 4 Pollo Teriyaki<br>Vegetal Estilo Asia<br>Arroz Integral<br>Panecillo Hawaiano<br>Naranja, Leche                  | 5 Bacalao al Horno<br>Arroz Pilaf<br>Brócoli<br>Yogur, Jugo, Leche                      | 6 Golden Cuisine<br>Mesquite Chicken<br>Galleta, Leche           | 7 Golden Cuisine<br>Albóndigas suecas<br>Puñín, Leche       |
| 8 Beef Pot Roast<br>Papas & Zanahorias<br>Vegetales Mixtos<br>Panecillo Intregal<br>Durazno Picados, Leche  | 9  Pollo Horneado Frito<br>Puré de Papas<br>California Mezcla<br>Vegetal<br>Panecillo<br>Naranja, Leche        | 10 Sándguich de Pavo<br>Pan de Trigo<br>Lechuga y Tomate<br>Ensalada de Guisante<br>Papitas Horneadas<br>Naranja, Leche | 11 Pollo BBQ<br>Arroz Pilaf<br>Zanahorias<br>Panecillo Intregal<br>Puré de Manzana, Leche                          | 12 Baked Ziti<br>c/Albóndigas<br>Brócoli<br>Yogur, Jugo, Leche                          | 13 Golden Cuisine<br>Glazed Chicken<br>Galleta, Leche            | 14 Golden Cuisine<br>Southern Pescado<br>Puñín, Leche       |
| 15 Pulled Pork Sándguich<br>Pan de Trigo<br>Ensalada de Col<br>Barriles de Papas<br>Cóctel de Frutas, Leche | 16 Pollo a la Rey<br>Perejil Papas<br>Ensalada<br>Aderezo Italiano<br>Biscuit<br>Lluvas, Leche                 | 17  Hamburguesa<br>Tomate y Lechuga<br>Frijoles Horneados<br>Ensalada de Col<br>Plátano, Leche                          | 18 Jamón Glaseado<br>Scalloped Potato<br>Vegetales Mixtos<br>Ensalada<br>Panecillo Integral<br>Durazno, Leche      | 19 Lasaña Vegetal<br>Pan de Trigo<br>Italiano Mezcla de Verduras<br>Yogur, Jugo, Leche  | 20 Golden Cuisine<br>Spaghetti<br>c/Albóndigas<br>Galleta, Leche | 21 Golden Cuisine<br>Pasta Tortellini<br>Puñín, Leche       |
| 22 Pollo Cacciatore<br>Pasta Penne<br>Calabaza Asada Medley<br>Ensalada<br>Plátano, Leche                   | 23 Chef Salad<br>Jamón, Pavo y Queso<br>Huevo Hervida y Aderezo<br>Galleta Saladas<br>Lluvas, Leche            | 24 Beef Stew<br>c/Papas & Zanahorias<br>Mezcla de Coliflor<br>Panecillo Intregal<br>Manzana, Leche                      | 25 Pechuga de Pollo Asada<br>Granos Antiguos<br>Brócoli Au Gratin<br>Elotes y Pimientos,<br>Puré de Manzana, Leche | 26 Spaghetti c/Salsa de Carne<br>Vegetales Italiano<br>Pan de Ajo<br>Yogur, Jugo, Leche | 27 Golden Cuisine<br>Cena de Meatloaf<br>Galleta, Leche          | 28 Golden Cuisine<br>Pollo c/Salsa de Setas<br>Puñín, Leche |
| 29 Pavo Asado<br>Puré de Papas<br>Ejotes<br>Ensalada<br>Panecillo Hawaiano<br>Cóctel de Frutas, Leche       | 30 Albóndiga Sueca<br>Fideos de Huevo<br>California Blend<br>Vegetales<br>Panecillo Intregal<br>Plátano, Leche | = High Sodium Day   |  |   |  |   |



## 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 almidonadas, 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

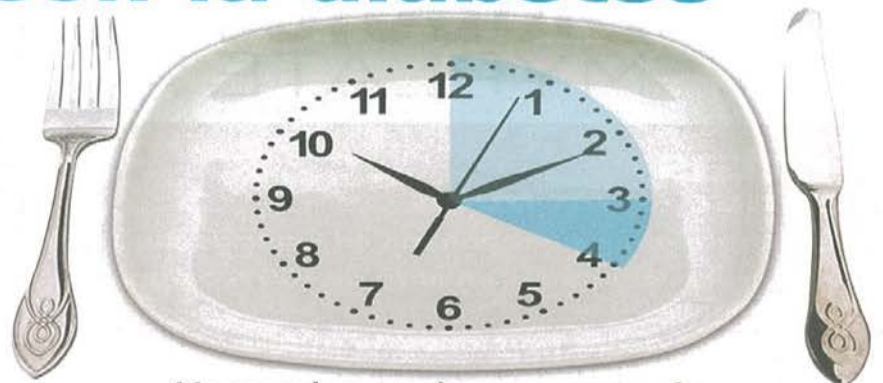
### Claves para una dieta de diabético

- 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
  - » 2-3 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



### Lea las etiquetas de alimento

Aprenda leer las etiquetas de alimentos para determinar la cantidad de carbohidratos para la porción que esté comiendo. Compare la porción mencionada en la etiqueta a la porción que usted tiene pensado consumir.



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 almidonadas: 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.