ALIMENTO PARA EL PENSAMIENTO

Desde la cocina: CC Cafe

En este número:

Desde la cocina.....1
Educación sobre el envejecimiento saludable.....2-3
Estimados miembros.....4
Destacado.....5
Encuentra la palabra.....6
Menú.....7

"Lluvia de Agosto: lo mejor del verano ya pasó y el nuevo otoño aún no ha nacido. Ese tiempo extraño e irregular."

-Sylvia Plath

Escanear para visitar nuestro sitio web!

Catholic Charities
DIOCESE OF SAN DIEGO

Estimados clientes:

Algunos de ustedes ya han entregado sus formularios de inscripción para Comedores solamente. A quienes aún no lo hayan hecho, les pedimos que lo hagan lo antes posible. Alrededor del 1 de septiembre, retiraremos de las listas de asistencia los nombres de aquellas personas que no hayan completado el formulario.

Ya estamos bien entrado el verano y no se vislumbra el fin del calor en el Valle Imperial. Les recordamos que es muy importante mantenerse hidratados. Beba abundante agua y permanezca en interiores durante las horas de mayor calor. Si tiene mascotas, debe mantenerlas dentro de casa; si tiene mascotas que permanecen en el exterior, asegúrese de que dispongan de suficiente sombra y agua. Una piscina pequeña para niños es una excelente opción para mantenerlas frescas.

Para agosto, hemos añadido más ensaladas o platos fríos como plato principal, tal como algunos de ustedes han sugerido.

Les animamos a todos a asistir a nuestros centros de comedor; sin embargo, le rogamos que no acuda si no se siente bien o si presenta fiebre, tos u otros síntomas leves (que podrían estar relacionados con el COVID-19), especialmente si ha estado expuesto al virus. Si presenta alguno de estos síntomas, le recomendamos que se haga una prueba de detección.

Gerente de Programa: Polo Salazar/ (760) 353-2748 Extensión: 1371

⁎No Cierres⁎

Horas de Oficina
Lunes - Jueves 8:00 am - 3:00 pm
Viernes 8:00 am - 12:00 pm
Cerrado 12:00 pm - 1:00 pm

Usted ha trabajado duro toda su vida.
Ahora déjenos trabajar para usted.

AGENCIA DEL AREA PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DEL CONDADO DE IMPERIAL
778 W. State Street • El Centro, CA 92243
1-800-510-2020
www.aaa24.org

Administrador Público
(442) 265-7000

Información & Asistencia
(442) 265-7033
1-800-510-2020

Ombudsman
Programa de Mediación para el Cuidado Médico a Largo Plazo
(442) 265-7032
1-800-231-4024

INFORMACIÓN Y ASISTENCIA
Area Agency on Aging (442) 265-7033

Proporciona información y vinculación con los servicios comunitarios disponibles. Valora los problemas y las capacidades individuales. Da seguimiento, donde es posible, para asegurar que todos los servicios hayan sido recibidos.

(Programa de Mediación para el Cuidado Médico a Largo Plazo)
OMBUDSMAN (442) 265-7032

Protege los derechos de las personas de la tercera edad en las instituciones de cuidado a largo plazo, mediante la investigación y resolución de quejas a través de la iniciación de acciones correctivas y garantizando los derechos humanos y civiles.

RELEVO DE CUIDADOS EN CASA
AlzCare, Inc. (760) 344-4654

Cuidados en casa para personas de la tercera edad incapacitadas o disminuidas físicamente, para proporcionar un descanso temporal a los familiares que los cuidan. Busca prevenir o retardar el ingreso de la persona a la que se cuida a un asilo y/o el desgaste físico de la persona que le cuida.

COMIDAS A DOMICILIO
Catholic Charities (760) 353-2748 Ext. 1371

Nutrición para el que guarda reposo en casa, para ayudar en su recuperación.

COMIDAS EN GRUPO
Catholic Charities (760) 353-2748 Ext. 1371

Nutrición en una congregación para ayudar al bienestar físico y social.

SENIOR HEALTH CLINICS
HLT Nutrition Co. Inc. (657) 566-1492

Ayuda a los adultos mayores, de 60 años o más, a mantenerse sanos y activos mediante exámenes básicos de salud, asesoría, y referencia a servicios de salud.

ASISTENCIA LEGAL
Elder Law & Advocacy (760) 353-0223

Proporciona consejos legales, servicio de referencias, orientación y representación por un abogado o un asistente bajo la supervisión de un abogado.

HICAP
Elder Law & Advocacy (760) 353-0223

Proporciona a los beneficiarios de Medicare y a los que pronto podrán recibir Medicare orientación y abogacía con respecto a Medicare, a seguros particulares de gastos médicos y planes de cobertura de salud relacionados.

TRANSPORTACIÓN
IVT Ride Now (760) 337-1760

Acceso al transporte de Acera a Acera para comidas en grupo.

¿Por qué cambia tu sentido del gusto con la edad?

Papilas gustativas y envejecimiento

El sentido del gusto, también llamado sistema gustativo, está en gran medida controlado por las papilas gustativas. Cada papilla gustativa contiene células receptoras que son responsables de reportar el sentido del gusto al cerebro. Así es como experimentamos los cinco tipos de sabor: amargo, salado, ácido, dulce y "umami" (salado). Las papilas gustativas también se reducen con la edad, lo que resulta en una disminución del sentido del gusto. Por lo general, los adultos mayores notan esta pérdida de sabor primero con alimentos salados o dulces.

La conexión olfato-sabor

La pérdida del gusto no es el único sentido que puede embotarse con la edad; El olfato también puede disminuir. De hecho, ambos están estrechamente relacionados. Tu comida puede saber diferente cuando tienes un resfriado porque no puedes olerla tan bien. Así como las papilas gustativas disminuyen con la edad, también disminuyen las fibras olfativas en la nariz. Las fibras restantes no son tan fuertes, especialmente para adultos mayores de 60 años.

Otras causas

La pérdida del gusto y del olfato se considera una parte normal del envejecimiento, pero hay otras causas:

·**Infecciones virales**: El resfriado común, la gripe y el COVID-19 pueden causar una disminución temporal del sentido del olfato y el gusto.

·**Medicamentos:** Ciertos medicamentos, tanto de receta como de venta libre, pueden alterar los sentidos, especialmente los antibióticos y los medicamentos para la presión arterial.

·**Problemas dentales:** Enfermedad de encías, absceso dental, candidiasis o boca seca pueden afectar el sentido del gusto.

·**Fumar:** Los químicos tóxicos en los cigarrillos interactúan con tu lengua de tal manera que las papilas gustativas pierden su forma y se vuelven más planas.

·**Lesiones en la cabeza o la cara:** Un trauma en la cabeza, cuello o cerebro puede dañar los nervios olfativos que señalan los olores a tu cerebro.

·**Pólipos nasales:** Estos crecimientos blandos y no cancerosos en el revestimiento de tus fosas nasales o senos nasales pueden afectar tus sentidos.

·**Tratamiento contra el cáncer:** Algunos tipos de cáncer y tratamientos pueden alterar las señales entre tu nariz, boca y cerebro.

·**Deficiencias vitamínicas:** La pérdida de gusto y olfato podría ser señal de que tu cuerpo tiene pocas vitaminas.

Los efectos de perder el sentido del gusto

La pérdida del gusto puede tener un impacto negativo en la calidad de vida y llevar a otras complicaciones de salud. Podrías perder el apetito y comer menos, lo que resulta en mala nutrición, deficiencias de vitaminas y pérdida de peso. Los cambios en el sentido del gusto también podrían tentarte a agregar sal y azúcar en exceso a los alimentos para realzar el sabor. También podrías no detectar si la comida o el líquido están echados a perder o si contienen ingredientes a los que eres alérgico.

¿Es tratable?

Depende. A diferencia de esos cabellos canosos o arrugas bajo tus ojos, si los cambios en el gusto y el olfato están relacionados con la edad, no es posible revertir esos cambios. Sin embargo, si tus sentidos reducidos son resultado de otras causas, podría ser solo temporal o tratable.

Cómo lidiar con la pérdida del gusto

Si tu sentido del gusto ha disminuido, hay formas de hacer que tu comida sea más seducible sin recurrir a la sal o el azúcar

·Una variedad de hierbas y condimentos como salvia, tomillo, romero. Incluso agregar un chorrito de jugo de limón o lima puede darle algo a la comida. Agrega especias como pimienta negra, chile, canela, comino, ajo en polvo y jengibre para realzar el sabor.

·Cuando se trata de animar tus comidas, no solo importa la comida. Si puedes, haz que las comidas sean más sociales cocinando y comiendo con amigos y familiares.

·La temperatura también puede influir en el sabor.

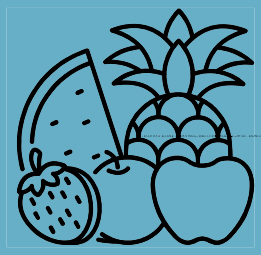
ORIGENES:
https://www.encompasshealth.com/health-resources/articles/why-does-your-sense-of-taste-change-as-you-age

QUERIDOS MIEMBROS...

Rincón de Consejos Dietéticos

Sabias que:

Agosto es temporada alta para muchas frutas y verduras. Llena la mitad de tu plato con productos coloridos como tomates, bayas, melocotones, maíz, calabacines, pepinos y verduras de hoja verde. Los alimentos de temporada suelen ser más frescos, sabrosos y ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes que favorecen la salud general.



Por Annie Huber Rd

LISTA DE VERIFICACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

- MANTENER LIMPIAS TODAS LAS ÁREAS DE ALMACENAMIENTO Y DE COMIDA. LAVAR LOS UTENSILIOS DE COCINA Y DE COMER DESPUÉS DE CADA USO.
- SI NO VAS A COMER TU COMIDA DE INMEDIATO, REFRIGÉRALA O CONGÉLALA INMEDIATAMENTE PARA MANTENERLA SEGURA.
- DESCARTE CUALQUIER ALIMENTO PASADA LA FECHA DE CADUCIDAD O ALIMENTO QUE HAYA ESTADO FUERA DE LA ZONA DE TEMPERATURA SEGURA DURANTE DOS HORAS O MÁS.
- NO DEJE COMIDAS EN LA ESTUFA, ENCIMERA DE LA COCINA O EN UN HORNO CON LA LUZ PILOTO ENCENDIDA.
- MANTENGA LOS ALIMENTOS FUERA DE LA ZONA DE PELIGRO DE TEMPERATURA, ENTRE 40 Y 60 GRADOS FAHRENHEIT.

EL PROGRAMA DE NUTRICIÓN PARA PERSONAS MAYORES ES EXTREMADAMENTE CONSCIENTE CUANDO SE TRATA DE PRACTICAR TÉCNICAS SEGURAS DE MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS, AL IGUAL QUE DEBERÍAN SER LOS PARTICIPANTES AL ALMACENAR Y PREPARAR LAS COMIDAS ENTREGADAS.

Senior Programs are provided to you through contracts with the Imperial County Area Agency on Aging (AAA) through funding received from the California Department of Aging (CDA). Contact the AAA at (442) 265-7030 for further program information.

FOR INFORMAITON OR ASSITANCE PLEASE CALL;
IVAN ROMERO,
QA. CASE MANAGER / SENIOR NUTRITION PROGRAM
(760)353-6822 EXT. 1313

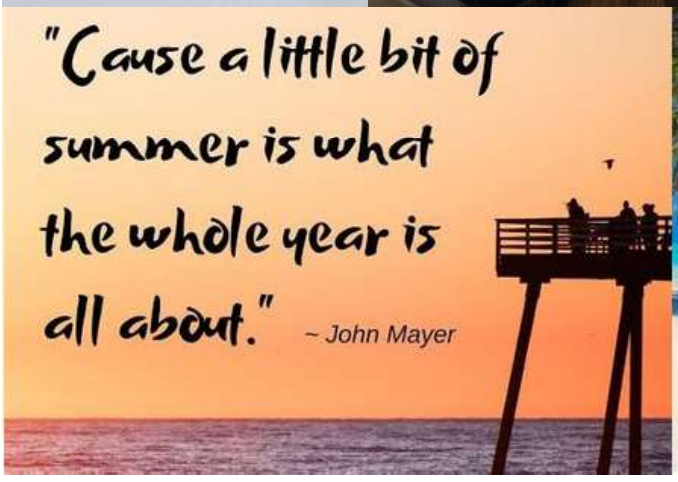
Comidas con cariño...

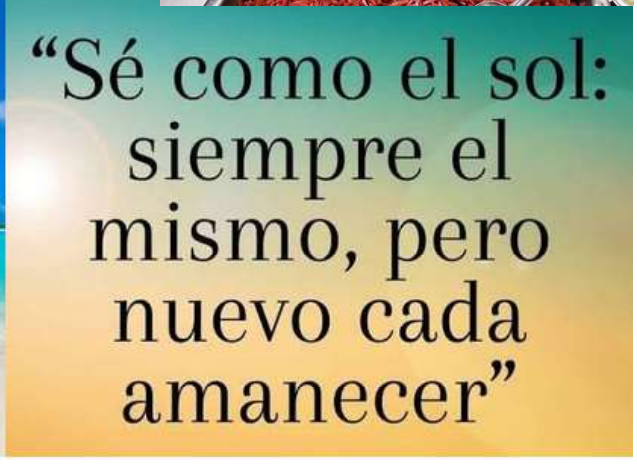
El Programa de Nutrición para Personas Mayores de CCDSD tiene como objetivo brindarte lo mejor.

Por eso, CCDSD trabaja arduamente para ofrecerte platos deliciosos, asegurándose siempre de que se preparen diariamente con ingredientes frescos y cuidado.

CCDSD sirve para fomentar la autoactualización del cliente y proporcionarle las herramientas y recursos para lograr la autosuficiencia.

Destacados del Programa





La Comida

G C X J H H X J K W R J Z F O B T T P T L E C C
E N S D U R B J A M O N G X O Y W K H A K K A N
N E U Z A N A H O R I A S N M P H Y W R V H R Y
E U T T M L S A R A F D I A Y A J A E U A O N S
P N F E S T T T P P A C N X B F C Q I M T S E V
A R N G Z E W J N P O Z H C R F A Q B Y P E T L
P Q Q U S V Z L Z T A Z U I C I U U Q G J P C S
A R D P A R R O Z N K F J G Y E R E H C E L S A
S C E Q T Y Y F A B P O Z V S G A D A L A S N E
C N C O W C E R E A L U Q O U Q G B V G M A B R
Q Y A J Z E B U R E F Q C E X K R M F Z A O D O
E U Z A O Y V O S D M E S T V Q O L W R W N D Z
T M F D E A Z D P J O A Y H S U L B V F E A L Y
A O D S S N D W P L Y A D Y N G L U V V L S C U
M L N W C K E P X A D A N A R G O V K E L F A J
O A J N A R A N S Y N J D Z Z E P X H P Y H P S
T G I D E Q K C R M N F Y T I T E U G A P S E P
W K U Y U D N J V D F P S E L A T E G E V E T S
P W P J S N Z A A J B Q O H G P O Q B G M M K F
A K Y U O L R Z K Z N R L S D R T K U X Z S D F
S Z D Y S X L I Q D Z K G J T D P E W C T A S W
T S J F X H U E V O S I A E U R L T N Y P B W G
E Y J W G A L L E T A B P V N C E J L C A V Y J
L B F I Y K C R A B W A R X Y D S S T O N X U X

hamburguesa
zanahorias
espagueti
vegetales
ensalada
frijoles
galleta
granada
manzana
naranja
postres
cereal
fresas
helado
huevos
pastel
tocino
tomate
arroz
carne
jamon
leche
papas
pizza
pollo
queso
jugo
pavo
uvas
pan

MENÚ MENSUAL

MENU Agosto 2026

Area Agency on Aging PSA24 | **CC CAFE** | **Catholic Charities, Diocese of San Diego**

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
	3	4	5	6	7	El Programa de Nutrición para Personas Mayores se le proporciona a través de un contrato con la Agencia de Area para Envejecimiento del del Condado de Imperial a través de fondos recibidos del Departamento de Envejecimiento de California. Comuníquese con la AAA al (442) 265-7000 para obtener información adicional sobre programas para personas mayores.
Meat/ Alternative 2 oz.	3oz HOT DOG DE RES CON FRIJOLES PREPARADOS ZANAHORIAS ENSALADA CON TOMATE NIEVE PAN DE HOT DOG INTEGRAL	3OZ. POLLO EMPANIZADO CON ADEREZO PURE DE PAPA FRIJOLES VERDES ENSALADA TROZOS DE PINA PAN DE TRIGO	3oz. ESPAGUETI C/ ALBONDIGAS VEGETALES ITALIANOS ENSALADA DURAZNO PAN DE TRIGO	3oz. TOSTADA DE POLLO QUESO MOZARELLA LECHUGA RALLADA CON TOMATE BETABELES FRIOS MANGO CON UVAS PAN DE TRIGO	3OZ BISTEC SALISBURY CON GRAVY Y CHAMPINONES PAPAS EN GAJOS BROCOLI ENSALADA ROMANA NARANJA PAN DE TRIGO	
	10	11	12	13	14	A) Menú sujeto a cambio en cualquier momento. B) Café, té y descafeinado. Se pueden usar bebidas, pero no se contarán para cumplir con ninguna parte del patrón de comidas. C) Almuerzo servido de 11:30 a.m. a 12:00 del mediodía @ Sitios de comedor. Entrega a domicilio 9:00 a.m. a 1:30 p.m.
Vegetable 1 - 2 servings (1 cup raw leafy = 1 serving)	3oz. ENSALADA DE ATUN (3oz. Atun, apio, tomate, cebolla, mayonesa, mostasa, y lechuga) TROSOS DE VETABEL MANDARINAS PAN DE TRIGO	10OZ FRIJOLES CHILI C/ CARNE DE RES (CARNE MOLIDA, FRIJOLES PINTOS, CEBOLLA, PIMIENTO MORRON Y PIMENTON) MEZCLA DE VEGETALES FRUTA TROPICAL PAN DE ELOTE	3OZ TORTA DE JAMON(JAMON, QUESO, LECHUGA, MAYONESA, MOSTAZA, Y TOMATE) ENSALADA DE FRIJOLES VERDES CHABACANO PAN INTEGRAL	10 oz. SOPA DE ALBONDIGAS (3/1 oz. ALBONDIGAS, CALABACIN, ZANAHORIAS Y PAPAS) LIMON Y CILANTRO MANDARINAS TOSTADA DE MAIZ	3oz. TACOS DE PUERCO AL PASTOR FRIJOLES REFRITOS CALABACIN Y TOMATE GUISADOS ENSALADA CON LECHUGA ROMANA TROZOS DE PIÑA	
	17	18	19	20	21	D) Comidas previa reservación: favor de llamar Transporte: IVT RIDE: 337-1760 E) Contribución sugerida $2.00 Comida
Dairy 8oz. 1% milk	3oz. ENSALADA DE POLLO CON MANDARINA (ZANAHORIAS, PIMIENTOS, GAJOS DE MANDARINA, CRUTONES Y CEBOLLA) CHABACANO PAN DE TRIGO	5oz. CHILE RELLENO ARROZ EJOTES PLATANO HORNEADO TORTILLA DE MAÍZ	3oz. POLLO CON PASTA ALFREDO (QUESO) ESPINACA ENSALDA FRUTA TROPICAL PAN DE TRIGO	3OZ. TACO DE PESCADO Y SALSA FRESCA(TOMATE, CEBOLLA, CILANTRO Y LIMON) FRIJOLES REFRITOS ENSALADA DE REPOLLO EN ADEREZO MELON TORTILLA DE MAIZ	3OZ CARNE MOLIDA EN SALSA DE TOMATE PURE DE PAPA FRIJOLES VERDES ENSLADA ROMANA/ TOMATE FRUTA TROPICAL PAN	
	24	25	26	27	28	El Centro Desert Villas, 1755 W. Main El Centro Community Center, 385 S. 1st. St. Brawley Senior Nutrition, 575 J St. Calexico Senior Nutrition, 707 Dool Westmorland Senior Nutrition, 298 3rd St. Ocotillo Senior Nutrition, 1663 Imperial Hwy Salton City, 1375 Borrego Salton Sea Way Holtville Senior Nutrition, 950 N. Holt. Heber Senior Nutrition, 1132 Heber Ave. Calipatria Senior Nutrition 150 N Park Ave.
Fruit/ Dessert 1/2 cup	3oz. POLLO A LA NARANJA (POLLO EMPANIZADO, SALSA, PIMIENTOS MORRONES Y CEBOLLA) ARROZ VERDURAS MIXTAS DURAZNO PAN DE TRIGO	3/1 oz. MEATBALL SANDWICH DE ALBONDIGAS (SALSA MARINARA Y QUESO MOZZARELLA) BROCOLI EN TROZOS ENSALADA DE LECHUGA ROMANA PLATANO PAN DE TRIGO SUB	3OZ. WRAP DE POLLO (POLLO, TOCINO, QUESO, LECHUGA, Y TROZOS DE TOMATE) ENSALDA DE PAPA MANDARINAS TORTILLA INTEGRAL	3oz. JAMON AL HORNO PAPAS GRATINADAS TROZOS DE BROCOLI ENSALADA TROCITOS DE PIÑA PAN DE TRIGO	3 oz. CARNE AL ESTILO DIJON (ternera, cebolla caramelizada, mostaza) SOBRE FIDEOS MEZCLA DE VERDURAS "Chef Cut" Key Largo ENSALADA ROMANA CON TOMATE PLATANO	
	30					
(1-2 servings) 1/2 should be whole grain = > 1,000 mg sodium	3oz. POLLO ESTILO A LA PARRILLA ARROZ CON CILANTRO Y LIMON EJOTES ENSALADA VERDE C/ TOMATE PERA PAN DE TRIGO					

REVIEWED AND APPROVED BY ANNIE HUBER RDN