



PEOPLE FOR PEOPLE

Trabajando Juntos, Cambiando Vidas

MEALS ON WHEELS

Boletín Informativo

Promoviendo una salud óptima, calidad de vida e independencia a través de una mejor nutrición, calidad de dieta y oportunidades de socialización.

MARZO 2024

FEBRERO TOTALES

COMEDORES

Comida Servida: 2,481

Total de personas: 175

Donación Promedia: 0.32

ENTREGA A DOMICILIO

Comida entregada: 10,887

Total de personas: 438

Donación promedia: 0.23

**2024 TOTAL COMIDA
SERVIDA: 27,339**

MEALS ON WHEELS ENTRENAMIENTO DE RCP/PRIMEROS AUXILIOS PARA EL PERSONAL



Muchas gracias a Martin de PFP Employment & Training por el entrenamiento tan informativo



Take a Fresh Look



Programa que ayuda a

complementar las dietas de los residentes de Washington con alimentos saludables y nutritivos.

Las personas elegibles reciben una tarjeta electrónica de beneficios (similar a una tarjeta de débito) para comprar alimentos en la tienda de comestibles.

Para saber si califica, simplemente marque 2-1-1

El USDA es un proveedor, empleador y

prestamista de igualdad de oportunidades. Los alimentos básicos están disponibles para todos, independientemente de su raza, color, origen nacional, sexo, edad, discapacidad, región o creencia política.



Los fondos son proporcionados por la Ley de Estadounidenses Mayores y los Servicios de Envejecimiento y Discapacidad del Estado de Washington a través de una subvención de la Conferencia de Gobierno de la Oficina de Envejecimiento y Cuidado a Largo Plazo del Sureste de Washington y donaciones hechas por personas mayores y particulares y empresas.

People For People no discrimina en la prestación de servicios por motivos de raza, credo, color, religión, origen nacional, género, edad, estado civil o la presencia de cualquier discapacidad sensorial, mental o física.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE SEGURIDAD ALIMENTARIA

Pregunta: ¿Por qué la carne molida cocida a veces todavía se ve rosada?

Responder: ¡La carne molida a veces puede parecer rosada incluso cuando está completamente cocida! Lo contrario también es cierto: la carne de res puede verse marrón incluso antes de que se cocine correctamente. La mejor manera de saber si la carne está completamente cocida es usar un termómetro para alimentos. El USDA recomienda cocinar la carne molida a 160 ° F, los bistecs y asados a al menos 145 ° F y las aves de corral a 165 ° F.

Una de las sustancias de la carne que le da color es la mioglobina. La mioglobina es una proteína que almacena oxígeno en las células musculares y, por lo general, tiene un color violáceo. Cuando la mioglobina se expone al oxígeno en el aire, aparece de color rojo brillante. Con el tiempo, el color puede cambiar, lo cual es normal para la carne fresca si se ha almacenado de manera segura en el refrigerador o congelador. La carne molida cocida puede parecer rosada debido a una reacción entre el calor de cocción y la mioglobina. Todavía es seguro comerlo si se ha alcanzado la temperatura de cocción adecuada.

Otra razón por la que la carne molida cocida puede permanecer rosada después de la cocción es la presencia de nitratos. Hay nitratos naturales en algunas verduras, lo que puede hacer que los platos de carne que se preparan con verduras permanezcan rosados cuando se cocinan. Las carnes curadas o procesadas, como el tocino, las salchichas, el jamón y los embutidos, a menudo contienen nitratos añadidos, que proporcionan salinidad, evitan que crezcan bacterias dañinas y pueden hacer que la carne parezca roja o rosada.

Los cocineros y gerentes del sitio de Meals on Wheels verifican constantemente las temperaturas de los alimentos preparados para asegurarse de que las comidas que recibe sean seguras para comer. Seguimos todas las pautas de seguridad alimentaria del Distrito de Salud de Yakima.



Chelsy Leslie, Dietética de Meals On Wheels. Si tiene preguntas dietéticas está disponible para hablar con usted, llame a nuestra oficina de MOW al (509) 426-2601 para obtener una referencia. Mire el video de cocinar en Facebook y/o Instagram:

<https://www.facebook.com/PeopleForPeopleWA>

¿SABÍAS QUE...? Nuestras comidas deben cumplir con 1/3 de la Ingesta Dietética de Referencia (IDR) para Adultos Mayores, por lo tanto, todas las comidas deben contener:

- 1 porción de carne o alternativa (3 oz de carne magra, pescado o aves, u 8 onzas de alternativas como frijoles, queso, soja, mantequilla de maní, nueces o tofu)
- 2 porciones (4 oz cada una) de verduras o sustituto de frutas
- 1 porción (4 oz cada una) de fruta o verdura
- 2 porciones (4 oz cada una) de pan o alternar como pasta, arroz o cereal y * 1 cucharadita de margarina fortificada o mantequilla
- 1 porción (8 oz) de leche o leche alterna como yogur, queso, requesón o helado.



Transportation

Providing transportation options for seniors, individuals with disabilities and the general public.

People For People proporciona transporte seguro y confiable que afecta la salud y la calidad de vida en nuestras comunidades rurales.

Estamos aquí para ayudarle con sus necesidades de transporte. Ya sea que necesite nuestro servicio puerta a puerta (si no está usando Medicaid), servicios de ruta fija o necesite asistencia con un viaje elegible para Medicaid.

Para determinar su elegibilidad y hacer una reservación, llame al departamento de transporte al (509) 457-1111 o marque 2-1-1 para obtener más información.

¡SOPA DE LETRAS DIVERTIDO!

Termine ambos lados y muestre a su conductor o gerente de sitio para ganar el premio antes del 4/19/24

C	Z	A	B	E	R	R	E	M	O	S	L	É	É	V	N	S	N	É	Ú
Ñ	M	C	B	F	J	I	Ü	H	Q	H	I	V	Ó	F	Y	A	K	Ú	É
Á	É	Ñ	É	M	Ü	U	Ñ	K	S	D	Ó	Z	Í	X	Ó	X	Ó	U	Y
A	B	Ñ	W	Y	Ó	Q	M	A	C	E	T	E	R	O	S	E	X	L	K
A	C	Q	W	D	M	Ó	X	Ñ	C	É	T	H	Ñ	P	Ó	V	W	C	Ú
V	O	D	L	G	P	I	H	Ú	Ü	O	J	X	X	J	V	Z	Ü	E	V
T	G	S	N	F	N	X	Q	P	I	F	Ú	É	S	T	Ü	P	Á	R	N
D	C	H	Z	N	R	S	Ú	T	J	W	L	E	N	S	D	N	J	A	E
C	B	W	O	V	V	N	S	A	N	J	S	A	É	W	Í	M	U	D	S
S	N	G	Ú	Z	P	V	C	Í	R	A	E	T	C	L	F	M	U	A	A
A	T	H	M	Á	U	T	M	G	J	D	Á	A	F	E	J	Ñ	B	S	R
Z	Y	Z	I	D	A	É	E	A	C	Í	I	E	K	V	A	H	Q	F	R
L	Z	É	V	R	C	Y	R	V	Q	R	K	D	O	Ó	M	R	Í	M	E
O	F	F	A	Ú	E	T	Ú	K	G	Z	T	E	X	Ó	L	Ó	A	W	B
Q	Í	I	C	Ñ	L	Q	Ó	Z	B	Q	Á	G	N	U	M	R	T	I	A
K	S	T	P	U	Q	G	Ó	I	U	P	P	N	Q	I	X	M	R	N	S
E	G	I	T	M	N	Ñ	V	T	Q	R	K	U	Z	K	G	G	P	B	L
A	L	C	A	B	E	S	T	R	E	E	P	Z	Í	E	V	É	Á	K	A
B	I	X	C	É	F	J	Ó	S	Ó	W	E	F	Ü	E	Z	É	H	W	P
E	S	V	V	W	Y	R	M	L	Ó	F	P	X	Ü	U	G	I	Ó	K	D

ULTRAJASE
LACEARAIS

ABERRASEN
JACTARAIS

CABESTREE
MACETEROS

ULCERADAS
ABERREMOS

¡SOPA DE LETRAS DIVERTIDO!

Termine ambos lados y muestre a su conductor o gerente de sitio para
ganar el premio antes del 4/19/24

F	Z	D	É	G	C	I	Ü	W	E	K	K	A	X	V	Ñ	E	F	Ñ	T
O	Ü	M	C	M	É	O	Í	S	T	F	C	Ó	Ó	C	Ó	K	W	Y	Ñ
T	I	A	O	O	W	Í	T	W	A	G	T	X	D	U	T	Y	E	N	A
Ü	U	E	B	X	S	Í	J	B	B	K	Í	G	É	Á	V	M	D	E	F
G	S	X	Z	A	T	A	R	H	L	Í	Í	G	V	E	O	K	W	Q	É
S	C	Y	M	H	R	I	B	X	A	M	L	F	V	Y	N	I	K	X	H
E	T	Í	Ú	R	C	C	C	L	E	K	I	P	Ñ	P	G	Y	V	V	Y
N	Q	P	V	A	É	S	U	O	E	U	Y	Ü	H	G	Á	J	U	Q	Ñ
O	U	M	R	M	V	A	A	Z	L	A	Ú	T	H	T	K	I	V	D	H
R	Q	A	I	F	Ó	H	Q	R	A	U	B	P	V	Q	N	S	O	Ú	G
A	C	Í	B	Ü	N	B	P	S	O	R	Ú	A	H	A	D	R	T	Z	Q
C	V	S	H	C	Q	M	L	G	Ñ	D	L	L	S	C	S	A	R	N	Q
A	G	L	I	F	Ú	R	Á	Ó	S	G	E	L	C	O	O	B	P	B	Í
N	D	R	P	E	T	G	N	Q	F	U	Ó	B	Ó	Á	D	I	W	Ó	Ó
Ñ	P	D	G	É	S	Y	T	Á	C	Í	M	Ü	A	Ú	A	L	I	E	O
Ñ	X	M	Y	G	C	A	T	Ú	Á	V	V	R	Z	S	M	A	B	J	C
J	D	Ó	Z	G	G	Í	C	M	B	P	É	A	Ñ	D	I	R	G	F	Á
H	N	A	I	J	V	C	A	I	Ñ	L	V	S	Ü	E	T	A	E	L	B
Ó	Y	N	G	E	W	O	V	Ú	B	C	T	C	G	Í	L	N	R	J	F
X	O	I	Y	I	A	M	Ü	L	S	U	Ó	Z	H	R	U	T	M	X	Ó

**NACARONES
UBICASEIS**

**FABRICARA
SABLEABAS**

**ABARCUZAR
RABILARAN**

**ULTIMADOS
SABEDORAS**



MEALS ON WHEELS Newsletter

Promoting optimal health, quality of life and independence through improved nutrition, quality of diet and socialization opportunities.

MARCH 2024

FEBRUARY TOTALS

DINING ROOMS

Meals served: 2,481

Total People served: 175

Average donation: 0.32

HOME DELIVERY

Meals delivered: 10,887

Total People served: 438

Average donation: 0.23

2024 YTD MEALS SERVED
27,339

MEALS ON WHEELS STAFF CPR/FIRST AID TRAINING



Big Thanks to Martin from PFP Employment & Training for the very informative training.



Basic Food is a program that helps supplement Washington residents' diets with healthy, nutritious food. Eligible individuals receive an Electronic Benefits Card (similar to a debit card) to purchase food items at the grocery store.

To find out if you qualify, simply dial 2-1-1



USDA is an equal opportunity provider, employer and lender. Basic Food is available to all regardless of race, color, national origin, sex, age, disability, region, or political belief.

Funding is provided by the Older Americans Act and Washington State Aging and Disability Services through a grant from the Southeast Washington Office of Aging and Long Term Care Conference of Government (ALTC) and donations made by seniors and private individuals and businesses.

People For People does not discriminate in providing services on the grounds of race, creed, color, religion, national origin, gender, age, marital status, or the presence of any sensory, mental or physical disability. <https://mypfp.org/>

FOOD SAFETY QUESTIONS & ANSWERS

Question: Why does cooked ground beef sometimes still look pink?

Answer: Ground beef can sometimes appear pink even when fully cooked! The opposite is also true –beef can look brown even before it is properly cooked. The best way to know if meat is fully cooked is to use a food thermometer. The USDA recommends cooking ground beef to 160°F, steaks and roasts to at least 145°F, and poultry to 165°F.

One of the substances in meat that gives it color is myoglobin. Myoglobin is a protein that stores oxygen in muscle cells and typically looks purplish in color. When myoglobin is exposed to oxygen in the air, it appears bright red. Over time, the color can change, which is normal for fresh meat if it has been safely stored in the refrigerator or freezer. Cooked ground beef may appear pink due to a reaction between the cooking heat and myoglobin. It is still safe to eat if the proper cooking temperature has been reached.

Another reason cooked ground beef can remain pink after cooking is the presence of nitrates. There are naturally occurring nitrates in some vegetables, which can cause meat dishes that are prepared with vegetables to remain pink when cooked. Cured or processed meats such as bacon, hot dogs, ham, and deli meats often contain added nitrates, which provide saltiness, prevent harmful bacteria from growing, and can make meat appear red or pink.

The Meals on Wheels cooks and site managers consistently check temperatures of prepared foods to ensure that the meals you receive are safe to eat! We follow all Yakima Health District food safety guidelines.

More info https://www.canr.msu.edu/news/the_color_of_meat_depends_on_myoglobin_part_1



Chelsy Leslie, Meals On Wheels Dietitian. If you have dietary concerns, she is available to speak with you. Call our MOW office at (509) 426-2601 for a referral.

Check out our cooking videos on Facebook or Instagram:

<https://www.facebook.com/PeopleForPeopleWA>

BOLETIN DISPONIBLE EN ESPAÑOL A PEDIDO, LLAME A LA OFICINA DE MOW

DID YOU KNOW? Our meals must meet 1/3 of the Dietary Reference Intake (RDI) for Older Adults; therefore all of meals must contain:

- **1 serving of meat or alternate** (3oz of lean meat, fish or poultry, or 8oz of alternate such as beans, cheese, soy, peanut butter, nuts or tofu)
- **2 servings** (4oz each) of **vegetables or fruit substitute**
- **1 serving** (4oz each) of **fruit or vegetable**
- **2 servings** (4oz each) of **bread or alternate** such as pasta, rice or cereal & * **1 tsp of fortified margarine or butter**
- **1 serving** (8oz) of **milk or milk alternate** such as yogurt, cheese, cottage cheese or ice cream.



Transportation

Providing transportation options for seniors, individuals with disabilities and the general public.

People For People provides safe and reliable transportation that impacts the health and quality of life in our rural communities.

We are here to help with your transportation needs. Whether you need our door-to-door service (if you are not using Medicaid), fixed-route services, or require assistance with a Medicaid eligible trip.

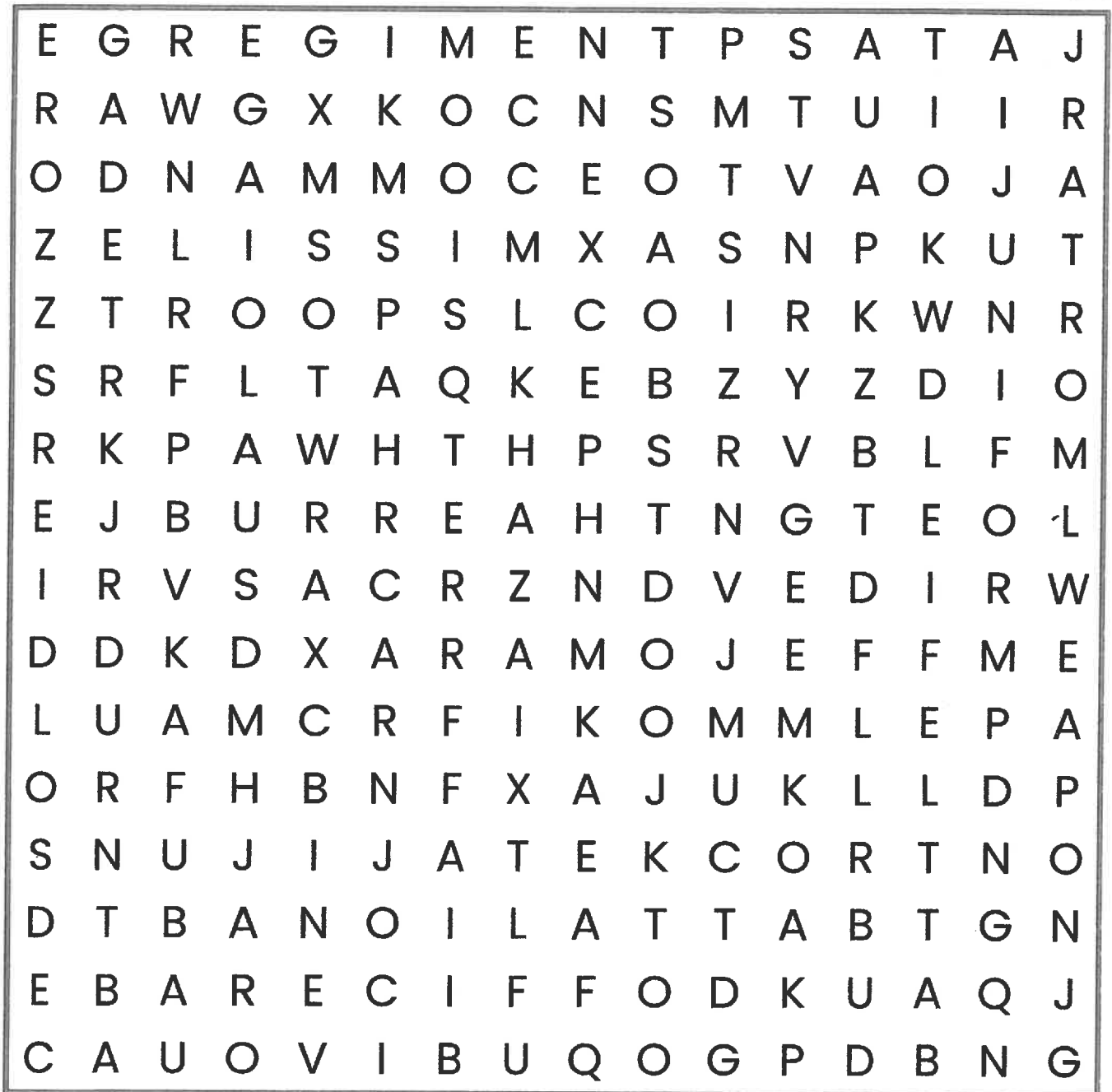
To determine your eligibility and to make a reservation call the transportation department at (509) 457-1111 or Dial 2-1-1 for more information.

CROSSWORD PUZZLE FUN!

Finish both sides & show your driver or site manager to win prize by 4/19/24



In the Army



AIRCRAFT
ATTACK
BATTALION
BATTLEFIELD
BIVOUAC
COMMANDO
DEFENSE

INFANTRY
MISSILE
MORTAR
OFFICER
PARACHUTE
RADAR
REGIMENT

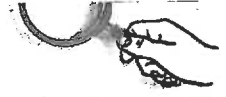
ROCKET
SOLDIERS
TROOPS
UNIFORM
WAR
WEAPON

CROSSWORD PUZZLE FUN!

Finish both sides & show your driver or site manager to win prize by 4/19/24



Types of Books



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

ACTION
ADVENTURE
BIOGRAPHY
CLASSICS
COMIC
COOKBOOKS
DICTIONARY

FANTASY
HEALTH
HISTORY
HORROR
MYSTERY
PLAYS
POETRY

ROMANCE
SATIRE
SCIENCE FICTION
THRILLER
TRAVEL
WAR