

Programa de nutrición para mayores

Comidas a domicilio (Meals on Wheels)

El programa de comidas a domicilio Meals on Wheels (MOW) reparte el almuerzo a los adultos mayores que cumplen una serie de requisitos. La admisibilidad al programa se determinará en el primer contacto.

- **Comidas regulares:** Las comidas regulares otorgan un tercio de las cantidades diarias recomendadas, contienen aproximadamente 700-800 calorías y cumplen los requisitos de una dieta sin sal añadida.
- **Comidas típicas, de textura adecuada o adaptadas a necesidades médicas:** Ofrecemos comidas adaptadas a las necesidades médicas del paciente según la evaluación de nuestro nutricionista y la aprobación del médico. Estas incluyen comidas beneficiosas para el corazón (para cardíacos y diabéticos), bajas en lactosa y para enfermedades renales. Las comidas de textura adecuada abarcan comidas blandas de fácil masticación y purés. Algunos programas ofrecen comidas típicas.

Comedores para mayores

Las comidas para mayores se sirven en 12 comedores de nuestra área de servicio. Este programa ofrece la oportunidad de encontrarse con nuevos y viejos amigos y disfrutar de una comida juntos.

Las comidas para mayores proporcionan un tercio de las cantidades diarias para personas de 50 años o más. Los menús están planificados para limitar el sodio, las grasas saturadas y el colesterol a cantidades razonables e incluyen leche al 1 %, margarina blanda y sopas, salsas y platos principales con bajo contenido de sodio.

Asesoramiento nutricional

Nuestro nutricionista registrado está disponible para ayudar a las personas a aprender a comer sano a través de asesoramiento nutricional individualizado en su propio hogar y consultas de terapia médica nutricional. Las consultas de terapia médica nutricional son un beneficio disponible para los afiliados a Medicare con diabetes o enfermedad renal sin diálisis. El nutricionista registrado también ofrece presentaciones sobre nutrición y actividades de divulgación a socios de la comunidad local.

Contribuciones

Para todas las comidas se pide un donativo voluntario y confidencial (esto se hace para cerrar la brecha entre el costo del programa y la financiación pública recibida). Los usuarios de MOW reciben un extracto mensual en el que se detallan las comidas recibidas. La donación sugerida es de \$2.00 para las comidas regulares y de \$2.50 para las comidas terapéuticas.

Para derivar a alguien o para obtener más información sobre Meals on Wheels, llame al Centro de información al (888) 222-6171.

Estamos buscando repartidores voluntarios para Meals on Wheels. *¡Tome una ruta!*
Envíe un correo electrónico a volunteer@MinutemanSenior.org para obtener más información.