

Abril 2026



Nuestra misión es ayudar a las personas a vivir de forma independiente brindándoles nutrición, cuidados y servicios de apoyo.

Todas las comidas se sirven con 8 onzas de leche baja en grasa al 1% y una rebanada de pan integral.

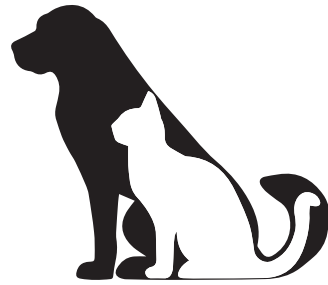
811 23rd Avenue East, Bradenton, FL 34208
(941) 747-4655 | MealsOnWheelsPLUS.org

Programas para personas mayores parcialmente financiados con el apoyo de



ALIMENTO PARA MASCOTAS DISPONIBLE

¡Podemos ayudar con la comida de su mascota! Perros o gatos: 2 veces al mes, sin cargo. Por favor llame para el horario de entrega.

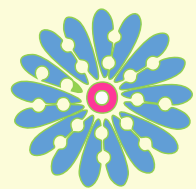


Los cartones de leche se mantienen en hielo durante el transporte para garantizar que lleguen fríos. El contenido puede estar ligeramente congelado al momento de la entrega. Agite bien la leche antes de beberla.

	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Entrega de comidas semanal para clientes los miércoles y viernes	2 Entrega de comidas semanal para clientes los jueves	3 OFICINAS CERRADAS
7 Entrega de comidas semanal para clientes los martes		8 Entrega de comidas semanal para clientes los miércoles	9 Entrega de comidas semanal para clientes los jueves	10 Entrega de comidas semanal para clientes los viernes
14 Entrega de comidas semanal para clientes los martes		15 Entrega de comidas semanal para clientes los miércoles	16 Entrega de comidas semanal para clientes los jueves	17 Entrega de comidas semanal para clientes los viernes
	Día de verduras para clientes de martes	Día de verduras para clientes de miércoles	Día de verduras para clientes de jueves	Día de verduras para clientes de viernes
21 Entrega de comidas semanal para clientes los martes y jueves		22 Entrega de comidas semanal para clientes los miércoles y viernes	23 Entrega de comidas semanal para clientes los jueves	24 Entrega de comidas semanal para clientes los viernes
28 Entrega de comidas semanal para clientes los martes y jueves		29 Entrega de comidas semanal para clientes los miércoles	30 Entrega de comidas semanal para clientes los jueves	

***** NUEVOS HORARIOS DE ENTREGA 10 AM-2 PM. POR FAVOR ESTE EN CASA. *****

Tenga en cuenta: Planifique con anticipación para almacenar las comidas en su congelador. Asegúrese de leer las instrucciones de almacenamiento y recalentamiento de alimentos.



Duchas para tu Jardín, Hidratación para Ti.

Ya llegó la primavera y, como dicen, “las lluvias de abril traen flores de mayo”. El agua para tu jardín es esencial para su crecimiento y para el funcionamiento de nuestro cuerpo. A medida que envejecemos, nuestro cuerpo experimenta cambios naturales que dificultan el equilibrio hídrico. La sensación de sed se debilita, lo que significa que es posible que no sientas sed incluso cuando tu cuerpo necesita agua. Aunque algunas afecciones médicas requieren una restricción de líquidos, la mayoría de los adultos mayores deberían beber de 9 a 13 vasos de agua al día.

El agua desempeña un papel en casi todas las funciones del cuerpo humano. Mantenerse hidratado ayuda:

- Mantiene los niveles de energía y reduce la sensación de cansancio.
- Mantiene evacuaciones intestinales regulares.
- Protege las articulaciones, tejidos y músculos ayudándolos a mantenerse acolchados y flexibles.
- Regula la temperatura corporal.
- Mantiene la piel sana, reduciendo la sequedad y mejorando la elasticidad.
- Favorece la función cerebral, incluyendo la concentración, la memoria y el estado de ánimo.

MANERAS SENCILLAS DE MANTENERSE HIDRATADO TODOS LOS DÍAS

- Empieza temprano—bebe agua con el desayuno.
- Mantén las bebidas a la vista y llévalas contigo.
- Añade sabor si lo necesitas. Limón fresco, frutos rojos, menta o un chorrito de zumo de fruta 100% natural pueden hacer que el agua sea más agradable.
- Alimentos como la sandía, las naranjas, los pepinos, los tomates, las sopas con caldo, el yogur y las gelatinas favorecen la hidratación.

Primavera

Búsqueda de palabras



Preparación y cuidado recomendados de las comidas

Leche:

Refrigere la leche tan pronto como el voluntario se la dé y agite antes de servirla.

Cocinar en el microondas y DESCONGELAR las comidas:

Descongele la comida del día anterior en el refrigerador. Haz un agujero en cada sección. Caliente la comida en el microondas a temperatura media durante 4 a 5 minutos. Revuelva y deje reposar por un minuto.


Calentar comidas en el horno de CONGELADO:

Precalente el horno a 300 °F para obtener un sabor y una temperatura óptimos. Retire el plástico y coloque el entremés en una bandeja para hornear en la rejilla del medio. Calentar durante 30-35 minutos.

RECORDATORIO:

Si tiene algún síntoma de enfermedad, como fiebre, dolores corporales, tos, vómitos, escalofríos, etc., o ha dado positivo en la prueba de gripe/COVID, comuníquese con el Servicio de Atención al Cliente al 941-747-4655 para informarnos, para que podamos controlarlo y nuestros voluntarios puedan distanciarse de manera segura durante la entrega de comidas.



- | | | | | |
|--|------------|-------------|---------|-----------|
| Narciso | Marzo | Primavera | Tulipán | Biblia |
|  Paraguas | Arcoíris | Chocolate | Abejas | Flora |
| Insectos | Invitación | Crucifixión | Fruta | Escotilla |

