



# RUEDAS EN MOVIMIENTO

*Delivered by Generational Care*



MID-COLUMBIA  
Meals on Wheels

*No se trata de nosotros; se trata de las personas a las que servimos.*

1824 Fowler St., Richland WA, 99352

Oficina: (509) 735-1911

## Mensaje del Director

Ha llegado mayo, junto con la conmemoración nacional del Mes de los Estadounidenses Mayores. El lema de 2026, "Defienda su salud", alienta a las personas a asumir un papel activo en su bienestar: abogando por sí mismas, recurriendo a la atención preventiva y tomando decisiones informadas que favorezcan su independencia.

En Meals on Wheels, nos enorgullece apoyar esta misión proporcionando comidas nutritivas y equilibradas que sirven como una base sólida para una vida saludable. Igualmente importantes son las conexiones sociales que fomenta nuestro programa. Ya sea a través de las visitas de nuestros conductores voluntarios o de las comidas compartidas en nuestros centros de comedor, estas interacciones ayudan a reducir el aislamiento y a mantener conectada a nuestra comunidad. Asimismo, conocemos a fondo los recursos locales y siempre estamos encantados de ayudar a poner a las personas en contacto con apoyo adicional. A medida que envejecemos, es importante mantenernos proactivos, especialmente en lo que respecta a la salud.

### Actualización del mercado de agricultores:

Este año, recibiremos menos tarjetas que en años anteriores. Le animamos a enviar su solicitud completa lo antes posible, ya que las tarjetas se distribuirán por orden de llegada. Si aún necesita una solicitud, por favor llámenos o visite uno de nuestros centros de alimentación. Como recordatorio, las tarjetas no se distribuirán hasta principios de junio.

*-Brian Kinner*



Mid-Columbia Meals on Wheels presta servicios en los condados de Benton y Franklin. Ofrecemos comidas nutritivas para adultos mayores de 60 años. Este servicio a menudo permite que las personas permanezcan en sus hogares con el apoyo de voluntarios que les entregan las comidas a domicilio. Además del servicio de entrega a domicilio y de comidas en el comedor, Mid-Columbia Meals on Wheels ofrece controles de bienestar esenciales, oportunidades de socialización y educación, celebraciones de cumpleaños y festividades, un programa para mascotas, un programa de vales para el mercado de agricultores para personas mayores y mucho más. La financiación de las comidas proviene del Consejo de Gobiernos de Envejecimiento y Atención a Largo Plazo del Sureste de Washington, subvenciones y donaciones privadas. Mid-Columbia Meals on Wheels no discrimina en la prestación de sus servicios por motivos de raza, color, religión, origen nacional, género, edad, estado civil, orientación sexual, ideología política ni por la presencia de ninguna discapacidad sensorial, mental o física.

## El Rincón de la Dietista

### Controlar la presión arterial alta con el plan de alimentación DASH

Lo que comes puede ayudarte a bajar la presión arterial y reducir el riesgo de sufrir un derrame cerebral y enfermedades cardíacas.

El plan de alimentación DASH (Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión) ha demostrado ser eficaz para reducir la presión arterial. Esta dieta es baja en grasas saturadas, colesterol y grasas totales. Se centra en frutas, verduras y productos lácteos bajos en grasa. Estos alimentos contienen nutrientes que han demostrado ayudar a reducir la presión arterial.

El plan de alimentación DASH es naturalmente bajo en sal y limita el sodio a menos de 2300 mg. (Una cucharadita de sal contiene 2300 mg de sodio).

### Cómo seguir el plan DASH

El plan DASH consta de 2,000 calorías e incluye:

De 6 a 8 porciones diarias de granos y productos derivados de granos, tales como pan integral, cereales, avena, galletas saladas, pretzels sin sal y palomitas de maíz. El tamaño de una porción es 1 rebanada de pan, 1 taza de cereal listo para consumir o 1/2 taza de arroz, pasta o cereal.

De 4 a 5 porciones diarias de verduras; cuanto más oscuro sea su color, mejor. El tamaño de una porción es 1 taza de verduras de hoja verde crudas, 1/2 taza de verduras cocidas o 6 onzas de jugo de verduras.

De 4 a 5 porciones diarias de frutas. Una porción equivale a 1 fruta mediana, 1/4 de taza de frutas secas, 1/2 taza de frutas frescas, congeladas o enlatadas, o 6 onzas de jugo de frutas.

De 2 a 3 porciones diarias de productos lácteos bajos en grasa o sin grasa. Una porción equivale a 8 onzas de leche, 1 taza de yogur o 1½ onzas de queso.

6 o menos porciones diarias de carnes magras, aves o pescado. Una porción equivale a 1 onza de carne cocida, ave sin piel o pescado.

De 4 a 5 porciones semanales de frutos secos, semillas y frijoles secos. Una porción equivale a 1/3 de taza o 1½ onzas de frutos secos, 1 cucharada o 1/2 onza de semillas, o 1/2 taza de frijoles secos cocidos.

De 2 a 3 porciones pequeñas diarias de grasas y aceites, como el aceite de oliva y los aderezos para ensaladas bajos en grasa. Una porción equivale a 1 cucharadita de margarina blanda, 1 cucharada de mayonesa baja en grasa, 2 cucharadas de aderezo ligero para ensaladas o 1 cucharadita de aceite vegetal. Evite las grasas saturadas (grasas de origen animal) y las grasas trans.

5 o menos porciones semanales de dulces, tales como jarabe de arce, sorbetes o gelatina. Una porción equivale a 1 cucharada de azúcar, 1 cucharada de jalea o mermelada, 1/2 onza de gomitas o 8 onzas de limonada.

### Avanzando

Puede resultar útil adoptar el plan DASH de manera gradual. De este modo, será más probable que logre mantenerlo a largo plazo. Por ejemplo, añada una porción más de verduras tanto en el almuerzo como en la cena si actualmente consume solo una o dos porciones al día. También podría incorporar frutas a sus comidas principales y refrigerios si, por el momento, solo consume jugo en el desayuno. Aumente gradualmente el consumo de productos lácteos hasta alcanzar las tres porciones diarias. Intente beber leche descremada durante el almuerzo o la cena, en lugar de refrescos, alcohol o té.

*Adaptado de The StayWell Company, LLC en Sanfordhealth.com*

## Agradecimientos a los Donantes

Agradecemos a Cornerstone Wealth Strategies por asociarse con nosotros durante nuestra campaña Hope on a Plate. Esta campaña incluirá una instalación artística con platos de papel en nuestra cafetería, donde tanto clientes como voluntarios podrán escribir lo que significa para ellos tener un plato lleno. Además, ¡Cornerstone Wealth Strategies igualará generosamente las donaciones a esta campaña hasta alcanzar una determinada cantidad! Estamos inmensamente agradecidos por su apoyo durante esta significativa iniciativa; no podríamos llevarla a cabo sin ellos.

## Démosle la Bienvenida a Nuestros Voluntarios Más Nuevos

Andrew Brooks



Conductor de Cafe

Careina Brooks



Conductora de Cafe

Khristine Gray



Serviendo a los sitios

Martha Sanchez-Raj



Conductora de Cafe

Sue Smith



Conductora de Prosser

**Para obtener información sobre cómo unirse al increíble equipo devoluntarios de Mid-Columbia Meals on Wheels llame al (509) 735- 1911 o envíen correo electrónico a [volunteer@gencare.org](mailto:volunteer@gencare.org).**

## Foco Voluntario

### Voluntario destacado: Dan Carter

Como Gerente del Programa de Voluntariado, tengo el privilegio de trabajar junto a tantos voluntarios increíbles. Una de las partes más gratificantes de mi labor es poder vislumbrar las experiencias que crean para los clientes a los que atienden. Recientemente, tuve la oportunidad de recorrer una ruta en Richland, la misma que Dan Carter realiza cada semana. No tardé en percibir el impacto que ha generado. En casi todas las paradas, los clientes preguntaban por él, queriendo asegurarse de que se encontrara bien. Fue verdaderamente conmovedor presenciarlo. Me alegró poder informarles que Dan simplemente se había ido de viaje, tal como estaba previsto. Muchos sonrieron de inmediato y dijeron: Ah, sí; me comentó que estaría fuera. Solo eso dice mucho sobre los vínculos que ha forjado. No se trata de simples entregas, sino de relaciones significativas cimentadas en la confianza y la constancia. Los clientes compartieron cuánto esperan ver a Dan cada semana y cuánto disfrutaban de sus conversaciones con él. Si bien se mostraron amables y acogedores conmigo, estaba claro que Dan aporta algo especial a su día. A su manera, muchos expresaron que, simplemente, no era lo mismo sin él. Momentos como estos ponen de relieve el verdadero espíritu del voluntariado. La dedicación de Dan va mucho más allá de completar una ruta; él brinda compañía, confiabilidad y un cuidado genuino a cada persona que visita.

Gracias, Dan, por la alegría y la conexión que aportas a nuestra comunidad. Tu impacto se siente profundamente y es verdaderamente apreciado.

## Celebrar Su Mascota! 2026

Mayo es el Mes Nacional de las Mascotas; gracias a nuestros dedicados y muy apreciados voluntarios, ¡Mid-Columbia Meals on Wheels se complace en traer de regreso, un año más, la lista de deseos ¡Celebre a su Mascota!! Esta iniciativa especial ofrece una maravillosa oportunidad para brindar a sus amados compañeros un poco de amor y cuidados adicionales. Las bolsas de ¡Celebre a su Mascota! se distribuirán durante el mes de mayo y se espera completar la entrega para finales de mes. Si tiene alguna pregunta, por favor llámenos al 509-735-1911.

# ¡Mejora Tu Acceso a Alimentos Nutritivos con el Programa de Alimentación Básica!



PEOPLE FOR PEOPLE

Mid-Columbia Meals on Wheels | 1824 Fowler St, Richland, WA 99352 | (509) 735-1911

## El programa de Alimentación Básica

Alimentación Básica, anteriormente llamado “Cupones para alimentos”, es un programa del USDA que ayuda a familias Y individuales a aumentar su acceso a alimentos nutritivos. Los hogares elegibles reciben una tarjeta de Transferencia Electrónica de Beneficios (EBT) que parece como una tarjeta de crédito.

### Preguntas frecuentes:

- ¿Puedo ser dueño de mi casa y un automóvil y aun así ser elegible? **SÍ.** Sólo se consideran sus ingresos brutos mensuales.
- ¿Tienes que ser ciudadano estadounidense? **NO.** El estado de Washington paga los beneficios de Alimentos Básicos a los inmigrantes legales.
- ¿Hay otros beneficios disponibles? Si recibe el programa Basic Food, podría calificar para un servicio telefónico inalámbrico gratuito y ayuda con las facturas de energía.

Para obtener más información, llame a Mid-Columbia Meals on Wheels al 509-735-1911 para hablar con uno de nuestros coordinadores de servicios. Si tiene acceso a Internet, las solicitudes se pueden completar en línea en [WashingtonConnection.org](http://WashingtonConnection.org). Para presentar su solicitud por teléfono, marque People for People para hablar con un especialista en referencias.

Pautas de ingresos Abril 1, 2026– Marzo 31, 2027	
Tamaño del hogar	Ingreso Bruto Mensual
1	\$2,660
2	\$3,607
3	\$4,553
4	\$5,500

**Declaración de no discriminación-** De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las regulaciones y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA), esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad, o represalias o represalias por actividades anteriores de derechos civiles.



# WELLNESS WORKSHOP

MOVE: THE BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY



**APRIL 15<sup>TH</sup> 2026**

Wednesday  
1:00 - 2:00 PM



**CUP CHURCH**

1124 Stevens Dr  
Richland, WA



**REGISTER TODAY**

(509) 736-0035  
HealthyAges@GenCare.org




**Healthy Ages**  
Delivered by Generational Care

*Featured Speaker*



CLINIC

Join Dr. Takagi for an informative session on the importance of staying active. This workshop will explore the many physical and mental health benefits of regular movement. Whether you are just getting started or looking to stay motivated, you will leave with practical knowledge and inspiration to keep moving.

This workshop is sponsored in part by  **Greater Health Now**

# WORD SEARCH

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

NEWSLETTER

ORANGE

HOME

WELLNESS

ROUTE

SALAD

SPRING

FRIENDSHIP

KITCHEN

TABLE

APPRECIATION

SUPPORT




# Menu de Mayo

Con Cocina Hispana



Parkside (Ray Pfleuger Center)  
253 Margaret St Pasco | (509) 54

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Pasta con carne y queso Judías verdes Ensalada mixta Palito de pan Fruta, leche
4 Albóndigas suecas Fideos de huevo Verduras de Normandía Fruta, leche	5 Tacos de res Arroz y frijoles Salsa y crema agria Fruta, leche	6 Pollo Teriyaki Arroz Esponjoso Vegetales Asiáticos Barra de Avena*, Leche	7 Cerdo con papas en salsa de tomatillo Verduras mixtas Fruta, leche	8 Ensalada de pollo Sándwich Ensalada de guisantes y queso Fruta, leche
11 Pollo BBQ Zanahorias Asadas Ensalada de Papa Pan de Maíz Fruta, Leche	12 Conchitas con carne Judías verdes Tortilla de maíz Fruta, leche	13 Ensalada del Chef Aderezo Ranch Panecillo de Trigo Piña Leche	14 Filete Salisbury Puré de papas Salsa marrón Brócoli Galleta* Fruta, leche	15 Enchiladas de pollo Arroz español Frijoles negros Ensalada de col mexicana Fruta, leche
18 Tetrazzini de pavo Guisantes verdes Ensalada mixta Fruta, leche	19 Tinga de pollo Ensalada de repollo mexicana Arroz a la española Tostada Fruta, leche	20 Sloppy Joes Vegetales mixtos Ensalada de col Fruta, leche	21 Rosbif con salsa Puré de papas Verduras a la italiana Panecillo integral Helado* Fruta, leche	22 Tostada de pollo Frijoles refritos Ensalada mixta Piña Fruta, leche
25 	26 Tacos de pescado Arroz a la española Ensalada de repollo mexicana Tortilla de maíz Fruta, leche	27 Ensalada de pollo con chuletas Ensalada de verduras Palitos de zanahoria Fruta, leche	28 Espagueti con salsa de carne Judías verdes Palito de pan Fruta, leche	29 Tostada de pavo Frijoles refritos Ensalada mixta Cóctel de frutas Fruta, leche



\*Los postres se sirven ocasionalmente y todos los clientes los recibirán a menos que hayan solicitado específicamente no hacerlo. Si se le sirve un postre por error, le pedimos disculpas y le rogamos que se deshaga del artículo.



**El servicio de comida a domicilio está disponible** en Tri-Cities, Benton City y Prosser los 5 días de la semana, de lunes a viernes. Entregamos comidas en Connell los martes y solo disponemos de comidas congeladas. Se encuentran disponibles comidas calientes y/o congeladas, hasta 7 comidas por semana en todas las ubicaciones.

**Elegibilidad del cliente de entrega a domicilio:** mayores de 60 años, principalmente confinados en su hogar, sin capacidad para cocinar, sin apoyo para comidas

*Mid-Columbia Meals on Wheels no discrimina en la prestación de servicios por motivos de raza, color, religión, origen nacional, género, edad, estado civil, orientación sexual, ideología política o la presencia de cualquier discapacidad sensorial, mental o física.*

**Pautas de comida y seguridad alimentaria:** Tenga en cuenta que no podemos adaptarnos a dietas especiales o para personas con alergias. Si lo necesita, podemos proporcionarle una comida congelada con previo aviso. Meals on Wheels no se responsabiliza de la seguridad ni la calidad de la comida una vez que la deja. Las sobras deben refrigerarse inmediatamente y consumirse en un plazo de 2 días para mantener su frescura. ¡Gracias y que las disfrute!

# MENU DE MAYO

## Mid-Columbia Meals on Wheels

Para comer en el restaurante se requiere reserva con 24 horas de antelación.

Las comidas para personas mayores de 60 años se proporcionan de forma gratuita únicamente mediante donación.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Pasta con carne y queso Judías verdes Ensalada mixta Palito de pan Fruta, leche
4 Albóndigas suecas Fideos de huevo Verduras de Normandía Fruta, leche	5 Chuleta de cerdo con manzana Puré de batata Vegetales mixtos Fruta, leche	6 Pollo Teriyaki Arroz Esponjoso Vegetales Asiáticos Barra de Avena*, Leche	7 Tacos de res Arroz y frijoles Salsa y crema agria Fruta, leche	8 Ensalada de pollo Sándwich Ensalada de guisantes y queso Fruta, leche
11 Pollo BBQ Zanahorias Asadas Ensalada de Papa Pan de Maíz Fruta, Leche	12 Stroganoff de ternera Fideos con ajo Judías verdes Fruta, leche	13 Ensalada del Chef Aderezo Ranch Panecillo de Trigo Piña Leche	14 Filete Salisbury Puré de papas Salsa marrón Brócoli Galleta* Fruta, leche	15 Enchiladas de pollo Arroz español Frijoles negros Ensalada de col mexicana Fruta, leche
18 Tetrazzini de pavo Mezcla de verduras Ensalada mixta Fruta, leche	19 Pollo con arándanos Arroz confeti Guisantes y cebollas Fruta, leche	20 Sloppy Joes Vegetales mixtos Ensalada de col Fruta, leche	21 Rosbif con salsa Puré de papas Verduras italianas Panecillo de trigo Helado*, leche	22 Chili de pollo y frijoles blancos Pan de maíz Galleta*, leche
25 	26 Bacalao al limón y pimienta Arroz suelto Guisantes verdes Fruta, leche	27 Ensalada de pollo con chuletas Ensalada de verduras Palitos de zanahoria Fruta, leche	28 Espaguetis con salsa de carne Verduras de la huerta Palitos de pan Fruta, leche	29 Pavo asado con salsa Puré de papas Judías verdes Panecillo de trigo Fruta, leche



Postres se sirven ocasionalmente y todos los clientes reciben el postre a menos que hayan indicado explícitamente que no quieren postres. Nos disculpamos si sin darnos cuenta le servimos un postre por error y le pedimos que se deshaga del artículo.

**Sitios de Comedor Colectivo** | Las comidas se sirven todos los días a las 11:30 a. m., de lunes a viernes, previa reservación anticipada.

### Meals on Wheels Cafe

Hours: 11:00 AM-1:00 PM

1834 Fowler St  
(509) 736-0045

No reservation required

### Richland Community Center

500 Amon Park Dr  
(509) 943-0779

### Kennewick

500 S Auburn St  
(509) 585-4241

### Pasco First Avenue Center

505 N 1st Ave  
(509) 543-5706

### Prosser Community Center

1231 Dudley  
(509) 786-1148

### Benton City

510 14th St  
(509) 588-3094

### Pasco Ray Pflueger Center

235 Margaret St.  
(509) 545-2169