

Comidas sobre Ruedas

(Meals on Wheels)

Más que comida en tu cuerpo

Comidas a domicilio + Control de bienestar amistoso

¿Qué son las comidas sobre ruedas?

Meals on Wheels es un programa nacional que apoya a las organizaciones locales para dar comidas nutritivas a adultos mayores de 60 años confinados en sus hogares y adultos con discapacidades. En el sur de Maine, la organización que entrega las comidas es Southern Maine Agency on Aging.

¿Qué tipo de comidas entregan?

Todas las comidas están aprobadas por un dietista registrado de Maine. Nuestros platos generalmente incluyen un plato principal de proteína, un plato de acompañamiento y una verdura. Las comidas también se sirven con una pequeña barra de pan. Los clientes también pueden recibir un litro de leche para la semana.

Tenemos varias opciones de comidas: estándar, baja en sodio, vegetariana, sin gluten, en puré, apta para riñones, apta para diabéticos, halal, sin lácteos, baja en grasas, baja en grasas saturadas, saludable para el corazón y baja en colesterol.

¿Quién puede recibir comidas?

- 60 años o más, confinados en casa y con dificultades para preparar comidas.
- Menores de 60 años con una discapacidad, confinados en casa y con dificultades para preparar comidas.
- Cónyuge o cuidador de cualquier edad que viva con un cliente que tenga comidas sobre ruedas.

¿Cuánto cuesta cada comida?

La donación sugerida es de \$3.5 dólares por comida. Aceptamos donaciones de todos los tamaños y nadie será rechazado si no puede contribuir lo sugerido.

¿Cuándo las consigueren?

Los voluntarios entregan cinco comidas los martes o jueves y generalmente llegan entre las 10:30 de la mañana y las 12:30 en la tarde.

¿Cómo puedo solicitar comidas?

Si se siente cómodo hablando en inglés, llame al 207-396-6500 o mande un correo electrónico a: info@smaaa.org.

Si necesita ayuda con interpretación, pida a un familiar, amigo o a una de las organizaciones locales que trabajan con personas que no hablan inglés para contactarnos.