



MENÚ EN ESPAÑOL

CON INFORMACIÓN NUTRICIONAL

para el control de carbohidratos y para dietas cardíacas y renales

Abierto diariamente de 7am a 8pm

Comida para visitantes disponible por \$9 (solo tarjeta de crédito)



Llame al 3-1111 (415-353-1111) para hacer el pedido

Entrega dentro de 60 min. Todos los alimentos son a la carta. Por favor, pregunte por los acompañamientos y condimentos. Los pacientes de Mission Bay o en 11 Long en Parnassus pueden ordenar utilizando la tablet de cabecera o en el televisor

Nuestro sistema de cocina y empleado conocen sus alergias alimentarias y la dieta prescrita de su registro de salud. No hay cargo por este servicio para los pacientes; sin embargo, puede haber límites en la cantidad de alimentos que puede pedir diariamente. El empleado trabajará con usted para encontrar los elementos del menú apropiados para la orden de su médico y lo guiará a través del proceso de pedido de comidas de la salud. El empleado trabajará con usted para encontrar los alimentos de menú apropiados para la dieta ordenada por su doctor. No hay ningún cargo por este servicio para los pacientes.



ESCANEE TODAS
LAS GUÍAS DE MENÚ,
TRADUCCIONES E
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

LINEAMIENTOS PARA LAS DIETAS MÁS COMUNES RESTRINGIDAS EN NUTRIENTES

Control de Carbohidratos/Diabetic

- Esta dieta controla la cantidad de carbohidratos por cada comida que ordena, así como el total diario de carbohidratos
- El operador le permitirá pedir un máximo de 80g de carbohidratos por comida, 240g de carbohidratos por día completo

Pacientes con Insulina Control de Azúcar de Sangre

Para ayudarnos a controlar el azúcar en la sangre, su enfermera necesita revisar sus niveles de azúcar en la sangre antes de comer su desayuno, almuerzo y cena. Además, los controles de azúcar en la sangre se realizarán a las 9pm y 2am para asegurarse de que sus niveles de azúcar en la sangre estén bien controlados. Para la mejor gestión de azúcar en la sangre con servicio de habitación de comedor, por favor haga estas cosas:

- Comer tres veces al día y no salte las comidas
- Ordene sus comidas en horarios consistentes y por lo menos 3 a 4 horas de diferencia. Cada dosis de insulina en horas de comida está activa en su cuerpo durante aproximadamente 4 horas
- **Lo más importante:** Espere a que su enfermera revise su nivel de azúcar en la sangre antes de comer

Dieta Cardíaca

- Esta dieta restringe el sodio y la grasa saturada por cada comida que ordena, así como el total diario
- Este icono: [♥] indica que el alimento del menú es más bajo en sodio y grasas saturadas
- El operador le permitirá pedir un máximo de 800mg de sodio y 4.5g de grasa saturada por una comida, 2500mg de sodio y 13.5g de grasa saturada durante todo el día

Dieta Renal

- Esta dieta restringe el sodio y el potasio por cada comida que ordena, así como el total diario. También puede pedir un máximo de 2 porciones de lácteos al día
- El operador le permitirá pedir un máximo de 800mg de sodio y 800mg de potasio a la vez, 2500mg de sodio y 2500mg de potasio durante todo el día

Diabetes Gestacional

- Esta dieta no permite postres, y restringe la cantidad y el tiempo de los lácteos, y la fruta
- Debe pedir 3 comidas y 3 bocadillos diariamente. Los bocadillos se ordenan al mismo tiempo que las comidas
- El operador trabajará con usted para cumplir los objetivos de carbohidratos establecidos por su doctor

DESAYUNO

Disponible todo el día

Todos los alimentos son a la carta.
Por favor, pregunte por los acompañamientos
y condimentos.

información nutricional enumerada en gramos (g)
o miligramos (mg)

| | CALORIAS | PROTEINA (g) | CARBS (g) | GRASAS (g) | GRASAS SATURADAS (g) | SODIO (mg) | POTASIO (mg) |
|---|-----------|-----------------|--------------|---------------|----------------------------|---------------|-----------------|
| 101. Sandwich de Desayuno con huevo & queso Americano en un panecillo tostado | 250 | 13 | 26 | 10 | 4 | 543 | 137 |
| 102. Un Panqueque Esponjoso Miel (opcional) | 93 155 | 2.7 0 | 18 39.9 | 1.2 0 | 0.4 0 | 319 7 | 86 126 |
| 103. Panqueques con Chispas de Chocolate | 153 | 3.3 | 24.7 | 4.5 | 2.33 | 320 | 120 |
| Cereales Calientes y Frios: | | | | | | | |
| 105. Avena orgánica ♥ | 105 | 3.7 | 18.7 | 1.8 | 0.3 | 7 | 102 |
| 106. Atole de trigo ♥ | 90 | 3 | 17 | 0 | 0 | 69 | 30 |
| 107. Hojuelas de maíz orgánicas ♥ | 101 | 2 | 24.3 | 0 | 0 | 202 | 40 |
| 108. Hojuelas integrales orgánicas ♥ | 113 | 2.8 | 22.7 | 1.1 | 0 | 120 | 61 |
| 109. Granola orgánica ♥ | 173 | 4 | 25 | 6.7 | 1 | 30 | 123 |
| 110. Cheerios de miel ♥ | 107 | 2.5 | 22.6 | 1.4 | 0.1 | 160 | 117 |
| Huevos de Corral libre | | | | | | | |
| 120. Huevos revueltos ♥ | 117 | 8.9 | 0.5 | 8.5 | 2.4 | 101 | 98 |
| 121. Huevos revueltos con queso | 238 | 16 | 0.7 | 19 | 7.9 | 271 | 121 |
| 122. Huevo duro (servido frio) ♥ | 72 | 6.3 | 0.3 | 4.8 | 1.6 | 71 | 69 |
| 123. Claras de huevo ♥ | 70 | 7.7 | 0 | 3.5 | 0.3 | 146 | 114 |
| Acompañamientos | | | | | | | |
| Fruta Fresca Cortada ♥ | | | | | | | |
| 131. Manzana | 30 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 61 |
| 132. Melon Verde | 51 | 0.7 | 13 | 0.1 | 0.06 | 26 | 323 |
| 133. Piña | 71 | 0.7 | 18.6 | 0 | 0 | 1 | 155 |
| Fruta Entera ♥ | | | | | | | |
| 140. Banana orgánica | 137 | 1.7 | 35.2 | 0.5 | 0.2 | 2 | 551 |
| Yogur ♥ | | | | | | | |
| 151. Yogur griega natural | 80 | 14 | 6 | 0 | 0 | 55 | 212 |
| 153. Yogur de fresa | 110 | 11 | 15 | 0 | 0 | 55 | 198 |
| 154. Yogur de soya de vainilla | 140 | 6 | 21 | 35 | 0.5 | 90 | 224 |
| 160. Triángulo de Papa "Hashbrown" | 118 | 1 | 11 | 7.6 | 1.2 | 199 | 199 |
| 161. Tocino (dos tiras) | 65 | 4.4 | 0.2 | 5 | 1.6 | 276 | 67 |
| 162. Impossible® Salchiga | 100 | 6 | 4 | 7 | 2.5 | 310 | 180 |
| Pan | | | | | | | |
| 165. Muffin de trigo | 219 | 4 | 31 | 9 | 2 | 209 | 323 |
| 166. Panecillo blanco ♥ | 100 | 3 | 20 | 2.5 | 0 | 160 | 50 |
| 167. Pan blanco sin gluten (servido frio) ♥ | 180 | 3 | 32 | 6 | 0.5 | 340 | 160 |

POSTRES Y MALTEADAS

Disponible todo el día

Postres

| | CALORIAS | PROTEINA (g) | CARBS (g) | GRASAS (g) | GRASAS SATURADAS (g) | SODIO (mg) | POTASIO (mg) |
|--------------------------------------|----------|-----------------|--------------|---------------|----------------------------|---------------|-----------------|
| 200. Galleta de chispas de chocolate | 180 | 2 | 26 | 8 | 4.5 | 115 | 70 |
| 201. Bombas de crema de vainilla | 144 | 2.4 | 8.1 | 12 | 8.1 | 18 | 42 |
| 202. Helado de chocolate | 220 | 4 | 19 | 14 | 9 | 45 | 125 |
| 203. Helado de vainilla | 220 | 4 | 18 | 15 | 9 | 45 | 156 |
| 204. Pudín de chocolate ♥ | 110 | 1 | 20 | 2.5 | 1.5 | 135 | 209 |
| 205. Pudín de vainilla de dieta ♥ | 90 | 3 | 13 | 2 | 1.5 | 125 | 74 |

Malteadas y Batidos (paja disponible a petición)

| | | | | | | | |
|---|-----|------|------|------|-------|-----|------|
| 210. Malteada de Vainilla con helado, leche y vainilla | 600 | 15.3 | 49.6 | 38 | 22.5 | 180 | 600 |
| 211. Malteada de Chocolate con helado, leche, aguacate y cocoa | 512 | 13.5 | 54.7 | 28.6 | 15.33 | 197 | 1049 |
| 212. Batido de Banana y Fresas ♥ con sorbete de frambuesa, fresas, banana, leche de soya | 379 | 3.8 | 60 | 15 | 1.1 | 60 | 618 |

esto ♥ significa...

Dieteticos de UCSF han aprobado los alimentos bajos de sodio o dieta con restricciones de grasas saturadas.

APERITIVOS Y COMIDA PARA BEBÉS

Disponible todo el día

| | CALORIAS | PROTEINA (g) | CARBS (g) | GRASAS (g) | GRASAS SATURADAS (g) | SODIO (mg) | POTASIO (mg) |
|--|----------|-----------------|--------------|---------------|----------------------------|---------------|-----------------|
| 300. Puré de manzana ♥ | 47 | 0 | 12.7 | 0 | 0 | 2 | 84 |
| 301. Queso Cottage | 120 | 17 | 6 | 3 | 2 | 470 | 120 |
| 302. Gelatina ♥ | 80 | 0 | 21 | 0 | 0 | 10 | 100 |
| 303. Gelatina de dieta ♥ | 10 | 0 | 2 | 0 | 0 | 10 | 1 |
| 304. Queso mozzarella | 80 | 6 | 1 | 6 | 3 | 200 | 0 |
| 305. Chips integrales ♥ | 220 | 3 | 27 | 11 | 1 | 110 | 121 |
| 306. Uncrustables® sandwich de mantequilla de mani con jalea | 300 | 9 | 32 | 16 | 3.5 | 270 | 235 |
| 307. Galletas de miel graham | 60 | 0.5 | 11 | 1.5 | 0 | 65 | 7 |
| 308. Galletas Annie's: queso cheddar ♥ | 140 | 3 | 18 | 6 | 0.5 | 200 | 0 |
| 309. Galletas Annie's: chispas de chocolate | 120 | 1 | 21 | 4 | 0 | 85 | 0 |
| 311. Pasas ♥ | 127 | 1.4 | 33.7 | 0.1 | 0 | 11 | 316 |
| 312. Palomitas de maíz ♥ | 100 | 2 | 9 | 6 | 0 | 45 | 50 |
| 313. Almendras ♥ | 170 | 5.9 | 6 | 15 | 1.2 | 1 | 202 |
| 314. Aguacate (mitad) ♥ | 90 | 1 | 5 | 7 | 1.5 | 0 | 190 |
| 315. Alga ♥ | 25 | 0 | 1 | 1.5 | 0 | 30 | 60 |

Comida Para Bebé ♥

| | | | | | | | |
|-----------------------------|----|---|----|-----|-----|----|-----|
| 340. Banana arándano avena | 70 | 0 | 17 | 0 | 0 | 0 | 230 |
| 342. Camote | 65 | 1 | 15 | 0 | 0 | 25 | 298 |
| 343. Carne con verduras | 70 | 4 | 8 | 2.5 | 1 | 35 | 200 |
| 344. Pollo con salsa espesa | 90 | 7 | 2 | 6 | 1.5 | 40 | 90 |

ENSALADAS Y SÁNDWICHES

Disponible todo el día

SÁNDWICHES

| | CALORIAS | PROTEINA (g) | CARBS (g) | GRASAS (g) | GRASAS SATURADAS (g) | SODIO (mg) | POTASIO (mg) |
|---|----------|--------------|-----------|------------|----------------------|------------|--------------|
| 500. Sándwich de Pollo a la plancha en pan de trigo con lechuga romana y aioli de albahaca | 340 | 17 | 33 | 16 | 3 | 996 | 575 |
| 501. Sándwich de Pavo en pan blanco con lechuga romana | 200 | 17 | 26 | 2 | 1 | 758 | 282 |
| 502. Sándwich de Mozzarella Fresca con tomates secos sobre focaccia de hierbas | 850 | 43 | 49 | 53 | 25 | 1410 | 126 |

ENSALADAS

| | | | | | | | |
|--|-----|------|-----|------|------|-----|------|
| 515. Ensalada Principal Ensalada de col rizada y quinoa, lechuga, garbanzos, tomate, semilla de girasol, aderezo de semillas de calabaza | 470 | 10 | 21 | 40 | 4 | 301 | 1273 |
| 516. Ensalada Pequeña ♥ verduras de hoja, tomate, pepino | 19 | 1.4 | 4 | 0.2 | 0 | 16 | 262 |
| 517. Cajita de verduras bocadillo ♥ Verdura del día | 20 | 0.4 | 4.7 | 0.1 | 0.01 | 44 | 134 |
| 525. Ensalada de atún ♥ atún, mayonesa, apio, cebolla | 207 | 24.9 | 3.7 | 11.2 | 1.43 | 368 | 333 |

ADEREZOS

| | | | | | | | |
|-------------------------|----|---|---|-----|-----|----|----|
| 530. Ranch | 72 | 0 | 0 | 7.2 | 1 | 98 | 8 |
| 531. Vinaigre balsámico | 86 | 0 | 2 | 9 | 1.2 | 3 | 11 |

esto ♥ significa...

Dieteticos de UCSF han aprobado los alimentos bajos de sodio o dieta con restricciones de grasas saturadas.

COMIDA ASIÁTICA

Disponible después de las 11am

Gachas de Arroz (disponible todo el día) ♥

| | | | | | | | |
|-------------------------------|----|-----|------|-----|------|-----|----|
| 450. Gachas de arroz Jasmine | 66 | 1.3 | 14.5 | 0 | 0 | 5 | 22 |
| 461. Gachas de arroz y pollo | 93 | 6.3 | 13.7 | 1.3 | 0.39 | 277 | 66 |
| 451. Cebollita verde opcional | 9 | 0.5 | 2.1 | 0 | 0 | 5 | 78 |

Elección de Teriyaki:

| | | | | | | | |
|--|-----|------|-----|-----|------|-----|-----|
| 452. Tofu Orgánica | 147 | 9.3 | 2.7 | 5.3 | 0.67 | 13 | 93 |
| 453. Pechuga de Pollo | 114 | 22.1 | 0 | 2.5 | 0.64 | 88 | 89 |
| 454. Filete de Salmón | 202 | 19.7 | 0.5 | 13 | 2.94 | 277 | 358 |
| 460. Salsa Teriyaki ♥ Tamari, jengibre, vinagre de arroz, salsa de ajonjolí | 34 | 0.8 | 7.2 | 0.4 | 0.1 | 393 | 38 |

| | | | | | | | |
|---|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|
| 462. Queso Paneer y Curry de espinacas | 142 | 6.5 | 5.5 | 7 | 1.5 | 260 | 300 |
| 463. Curry de garbanzos Masala | 181 | 7.9 | 28.3 | 5.1 | 0 | 283 | 340 |

Arroz: Arroz Jasmine ♥ Arroz Integral ♥ opcional

PASTA FRESCA

Disponible después de las 11am

CONSTRUYE SU PROPIA PASTA

Elija una Salsa:

| | | | | | | | |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 400. Salsa de carne con carne molida de pavo ♥ | 68 | 5.8 | 6.5 | 2.4 | 0.7 | 263 | 351 |
| 401. Salsa marinara vegetariana ♥ | 30 | 1.7 | 6 | 0.2 | 0 | 351 | 385 |
| 402. Salsa de queso | 252 | 15 | 6 | 19 | 11 | 914 | 133 |

Elija su Pasta:

| | | | | | | | |
|------------------------------|-----|-----|------|-----|-----|---|-----|
| 405. Espaguetis ♥ | 128 | 4.3 | 25.5 | 0.6 | 0 | 8 | 58 |
| 406. Macarrones sin gluten ♥ | 140 | 2.7 | 23 | 3.6 | 0.5 | 8 | 214 |



PARILLA

Disponible después de las 11am

Todos los alimentos son a la carta. Por favor, pregunte por los acompañamientos y condimentos.

HAMBURGUESAS

| | | | | | | | |
|---|-----|------|------|------|------|-----|-----|
| 601. Hamburguesa de Pavo | 112 | 11.1 | 0.6 | 7.4 | 1.92 | 37 | 173 |
| 602. en pan de pretzel | 272 | 16.1 | 28 | 11 | 4 | 407 | 233 |
| 603. en pan de pretzel con queso Americano | 321 | 18.5 | 28 | 15.3 | 6.4 | 658 | 256 |
| 604. en pan de pretzel con queso Suizo | 328 | 20 | 28 | 15.3 | 6.5 | 433 | 244 |
| 605. Hamburguesa de Verduras (Beyond®) | 231 | 20 | 7 | 14 | 5 | 391 | 331 |
| 606. en pan de pretzel | 391 | 25 | 34 | 17.6 | 7 | 761 | 392 |
| 607. en pan de pretzel con queso Suizo | 447 | 29 | 34.2 | 21.9 | 9.6 | 788 | 402 |
| 608. en pan de trigo con queso americano | 470 | 29 | 44.3 | 20.5 | 8 | 973 | 562 |

SÁNDWICHES CALIENTES

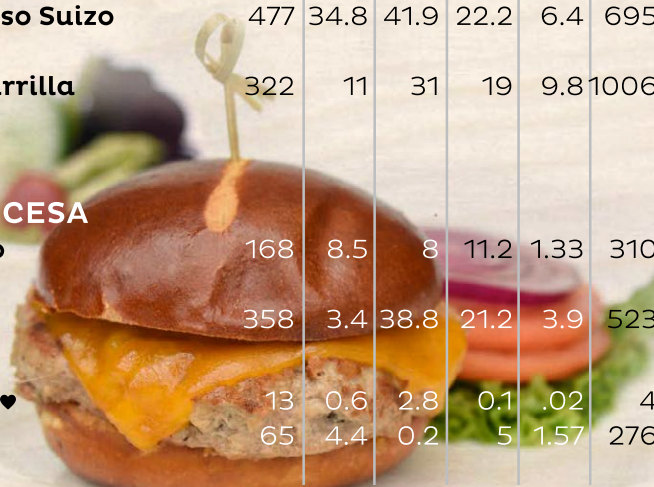
| | | | | | | | |
|--|-----|------|------|------|-----|------|-----|
| 615. Sándwich de Atún a la Parrilla sobre pan blanco | 381 | 29 | 33.7 | 17 | 4 | 619 | 400 |
| 616. Sándwich de Atún con Queso Suizo en pan integral | 477 | 34.8 | 41.9 | 22.2 | 6.4 | 695 | 544 |
| 617. Sándwich de Queso a la Parrilla queso americano sobre pan blanco | 322 | 11 | 31 | 19 | 9.8 | 1006 | 134 |

FILETES & PAPAS A LA FRANCESA

| | | | | | | | |
|---|-----|-----|------|------|------|-----|-----|
| 620. Filete de pollo empanizado (1 pedazo) | 168 | 8.5 | 8 | 11.2 | 1.33 | 310 | 140 |
| 621. Papas a la francesa | 358 | 3.4 | 38.8 | 21.2 | 3.9 | 523 | 579 |

Condimentos

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|----|-----|-----|-----|------|-----|-----|
| 625. Lechuga, jitomate, cebolla ♥ | 13 | 0.6 | 2.8 | 0.1 | .02 | 4 | 133 |
| 630. Tocino (dos tiras) | 65 | 4.4 | 0.2 | 5 | 1.57 | 276 | 67 |



SOPAS

Disponible después de las 11am

| | | CALORIAS | PROTEINA (g) | CARBS (g) | GRASAS (g) | GRASAS SATURADAS (g) | SODIO (mg) | POTASIO (mg) |
|----------------------|----------------------------------|----------|-----------------|--------------|---------------|----------------------------|---------------|-----------------|
| Domingo | 705. Sopa agripicante | 83 | 4.3 | 7.5 | 2.2 | .36 | 448 | 94 |
| Lunes | 706. Minestrone ♥ | 69 | 2.6 | 13 | 0.9 | 0. | 335 | 263 |
| Martes | 707. Lentejas ♥ | 126 | 6 | 22.2 | 2 | 0.2 | 361 | 308 |
| Miércoles | 708. Ribolita Italiana ♥ | 65 | 2.8 | 12.9 | 0.8 | 0.1 | 367 | 339 |
| Jueves | 709. Sopa de calabaza ♥ | 134 | 3 | 21 | 5.4 | 1 | 340 | 488 |
| Viernes | 710. Cebada y champiñones ♥ | 72 | 2.2 | 13 | 1.1 | 0.1 | 360 | 123 |
| Sábado | 711. Frijol negro del sudoeste ♥ | 94 | 3.3 | 16.5 | 1.6 | 0.1 | 274 | 220 |
| Diariamente | 712. Pollo y fideo ♥ | 77 | 4.8 | 10.5 | 1.9 | 0.5 | 347 | 114 |
| Diariamente | 700. Cosomé de pollo | 7 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.2 | 365 | 6 |
| A todas horas | 701. Cosomé de Vegetales | 10 | 0.5 | 2.3 | 0 | 0 | 173 | 41 |



NUESTRA COCINA

Disponible después de las 11am

Vegetales

| | | | | | | | |
|-----------------------------|----|-----|------|-----|------|-----|-----|
| 800. Ejotes al vapor ♥ | 60 | 2 | 8 | 3.1 | 0.5 | 46 | 240 |
| 801. Estofadas col rizado ♥ | 69 | 4.3 | 11 | 2 | 0.13 | 142 | 507 |
| 802. Zanahorias al vapor ♥ | 46 | 1 | 10.9 | 0.2 | 0 | 78 | 363 |

Granos y Papas

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|-----|-----|------|-----|------|-----|-----|
| 810. Puré de papas | 134 | 3.4 | 21.9 | 4 | 2.37 | 220 | 420 |
| 811. Arroz Jasmine ♥ | 107 | 2.1 | 23.5 | 0.2 | 0 | 3 | 34 |
| 812. Arroz Integral orgánico ♥ | 108 | 2.2 | 22.4 | 1 | 0.2 | 3 | 74 |
| 813. Puré de papas libre de lácteos ♥ | 70 | 1.5 | 16.3 | 0.1 | 0 | 100 | 296 |

SELECCIONES PRINCIPALES

| | | | | | | | |
|---|-----|------|------|------|------|-----|-----|
| 825. Macarrones con Queso Salsa de queso 100% cheddar | 383 | 19.5 | 32.4 | 19.4 | 10.8 | 930 | 217 |
| 826. Pechuga de Pollo ♥ Pechuga de pollo sin antibióticos | 114 | 22.1 | 0 | 2.5 | .64 | 88 | 89 |
| 827. Pastel de Carne Glaseado 100% alimentado con pasto | 261 | 16 | 13 | 16 | 6 | 351 | 329 |
| 828. Filete de Salmón al Sartén | 237 | 23.2 | 0.5 | 15 | 3.5 | 287 | 420 |
| Salsas (agreve a cualquier plato de arriba) | | | | | | | |
| 820. Salsa espesa vegetariana ♥ | 13 | 0.2 | 1.8 | 0.5 | 0.3 | 57 | 6 |
| 821. Salsa glaseado ♥ | 13 | 0.2 | 2 | 0.5 | 0.3 | 123 | 2 |

COCINA VERDE

Disponible después de las 11am

| | CALORIAS | PROTEINA (g) | CARBS (g) | GRASAS (g) | GRASAS SATURADAS (g) | SODIO (mg) | POTASIO (mg) |
|--|----------|-----------------|--------------|---------------|----------------------------|---------------|-----------------|
| 850. Tamal de Pollo masa rellena de pollo, chiles verdes y queso | 270 | 9 | 30 | 13 | 3 | 840 | 216 |
| 851. Quesadilla con queso monterey jack y cheddar rallado | 454 | 22 | 31.5 | 26.5 | 15 | 815 | 146 |
| 852. Pollo sazonado es opcional | 642 | 54 | 37 | 31 | 16 | 1141 | 400 |
| 853. Tazón Cal-Mex con arroz blanco, frijoles pintos, queso cheddar, crema agria, pico de gallo | 393 | 16 | 51.2 | 12.8 | 6.88 | 647 | 506 |
| 854. Pollo sazonado es opcional | 487 | 32 | 53.9 | 15 | 7.41 | 810 | 633 |
| Acompañamientos (Todos los acompañamientos son por separado) | | | | | | | |
| 860. Tortilla de harina ♥ | 85 | 2.5 | 13.5 | 2.3 | 1 | 160 | 37 |
| 861. Frijoles pintos ♥ | 122 | 5.6 | 21 | 0.6 | 0 | 178 | 261 |
| 862. Crema agria | 61 | 1 | 1 | 5.1 | 3 | 15 | 40 |
| 863. Salsa ♥ | 5 | 0 | 1 | 0 | 0 | 140 | 38 |

esto ♥ significa...

Dieteticos de UCSF han aprobado los alimentos bajos de sodio o dieta con restricciones de grasas saturadas.

CONDIMENTOS

| | CALORIAS | PROTEINA (g) | CARBS (g) | GRASAS (g) | GRASAS SATURADAS (g) | SODIO (mg) | POTASIO (mg) |
|---------------------------------------|----------|-----------------|--------------|---------------|----------------------------|---------------|-----------------|
| 900. Sal | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 233 | 0 |
| 901. Pimienta | 0 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 902. Sazon de hierbas | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9 |
| 903. Pedazo de limón | 2 | 0.1 | 0.7 | 0 | 0 | 0 | 10 |
| 904. Queso Parmesano | 25 | 1.7 | 0.8 | 1.7 | 1 | 108 | 11 |
| 905. Salsa de soya | 3 | 0.5 | 0.3 | 0 | 0 | 357 | 28 |
| 906. Salsa Bbq | 41 | 0 | 10 | 0 | 0 | 260 | 49 |
| 907. Salsa picante | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 154 | 39 |
| 908. Catsup | 18 | 0.2 | 5 | 0 | 0 | 163 | 51 |
| 909. Mostaza | 3 | 0.2 | 0.3 | 0.2 | 0 | 61 | 8 |
| 910. Mayonesa | 84 | 0.1 | 0.1 | 9.3 | 1.5 | 79 | 2 |
| 911. Mayonesa (reducida en grasa) | 30 | 0 | 0 | 3 | 0 | 85 | 8 |
| 912. Azúcar (2 paquetes) | 22 | 0 | 5.7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 913. Azúcar Morena (1 paquete) | 49 | 0 | 12.8 | 0 | 0 | 4 | 17 |
| 914. Splenda (azúcar de dieta) (1pkt) | 0 | 0 | 0.5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 915. Miel de abeja | 27 | 0 | 7.4 | 0 | 0 | 0 | 5 |
| 916. Miel de panqueques | 155 | 0 | 40 | 0 | 0 | 7 | 126 |
| 917. Miel de panqueques de dieta | 15 | 0 | 4 | 0 | 0 | 30 | 5 |
| 918. Crema no láctea | 14 | 0 | 1.4 | 0.9 | 0.2 | 5 | 4 |
| 919. Jalea | 37 | 0 | 9.8 | 0 | 0 | 4 | 8 |
| 920. Jalea sin azúcar | 10 | 0 | 4.9 | 0 | 0 | 0 | 10 |
| 921. Mantequilla de mani | 127 | 5 | 5 | 11 | 2.2 | 91 | 119 |
| 922. Galletas saladas | 25 | 1 | 5 | 0.5 | 0 | 45 | 32 |
| 923. Mantequilla | 72 | 0 | 0 | 8 | 5 | 64 | 2 |
| 924. Margarina | 30 | 0 | 0 | 3 | 1 | 30 | 0 |

BEBIDAS

Paja disponible a petición

| | CALORIAS | PROTEINA (g) | CARBS (g) | GRASAS (g) | GRASAS SATURADAS (g) | SODIO (mg) | POTASIO (mg) |
|-------------------------------|----------|-----------------|--------------|---------------|----------------------------|---------------|-----------------|
| 1. Café | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 6 |
| 2. Café descafeinado | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 6 |
| 3. Té negro | 2 | 0 | 0.7 | 0 | 0 | 5 | 2 |
| 4. Té de manzanilla | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 2 |
| 5. Té verde | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 2 |
| 6. Té helado sin azucar | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 | 0 |
| 7. Refresco de limon de dieta | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 31 | 9 |
| 8. Refresco de jengibre | 70 | 0 | 17 | 0 | 0 | 30 | 2 |
| 9. Agua con gas | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10. Gatorade® | 140 | 0 | 36 | 0 | 0 | 270 | 80 |
| 11. Jugo de manzana | 50 | 0 | 13 | 0 | 0 | 0 | 10 |
| 12. Jugo de naranja | 60 | 0 | 14 | 0 | 0 | 0 | 203 |
| 13. Jugo de arándano | 50 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2 | 16 |
| 14. Jugo de arándano de dieta | 5 | 0 | 1 | 0 | 0 | 10 | 10 |
| 15. Jugo de ciruela | 91 | 0.8 | 22 | 0 | 0 | 5 | 353 |
| 16. Leche baja en grasa | 140 | 10 | 14 | 5 | 3 | 150 | 480 |
| 17. Leche entera | 160 | 8 | 13 | 8 | 5 | 130 | 400 |
| 18. Leche sin lactosa | 110 | 8 | 13 | 2.5 | 1.5 | 130 | 400 |
| 19. Leche chocolate | 120 | 9 | 21 | 0 | 0 | 150 | 440 |
| 20. Leche soya | 150 | 8 | 18 | 4 | 0.5 | 80 | 290 |
| 21. Leche almendras | 80 | 1 | 14 | 2.5 | 0 | 125 | 170 |

COMIDAS DEL HOGAR...

- Pregúntele a la enfermera si está aprobado para traer comida del exterior
- La comida debe etiquetarse con el nombre del paciente y la fecha en que se colocó en el refrigerador o congelador.
- Los alimentos refrigerados (incluyendo el recipiente) se desecharán la mañana del segundo día después de que sea colocado en el refrigerador (es decir, si los alimentos se traen el Lunes, se desecharán el Miércoles por la mañana). Los alimentos refrigerados con fecha de vencimiento del fabricante serán descartados de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Los alimentos congelados se pueden conservar hasta 14 días en el congelador o por fecha de vencimiento del fabricante.

NUESTRO COMPROMISO DE SALUD Y SOSTENIBILIDAD

El equipo de Servicios de Nutrición y Alimentos de UCSF está comprometido a proporcionar a nuestros pacientes y clientes alimentos seguros y nutritivos que tengan buen sabor. Elegimos productos alimenticios que son enteros y sin procesar, preferimos cultivados localmente, producidos y envasados de una manera que es menos perjudicial para el medio ambiente, libre de modificaciones genética cuando sea posible, en consideración al bienestar animal y en consideración a las normas de comercio justo. Nuestros productos están libres de grasas trans y minimizar el uso de productos con jarabe de maíz de alta fructosa. Si bien no estamos 100% allí, continuamente evaluar y cambiar nuestros productos para cumplir con este compromiso.

UCSF Health

Nutrition & Food Services