

# MENÚ EN ESPAÑOL

CON INFORMACION NUTRICIONAL

para el control de carbohidratos y para dietas cardiacas y renales

Abierto diariamente de 7am a 8pm

Comida para visitantes disponible por \$9

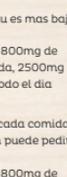
Llame al 3-1111 para hacer el pedido

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 empleados conocen sus alergias y la dieta prescrita de su expediente de la salud.

El empleado trabajara con usted para encontrar los alimentos de menu apropiados para la dieta ordenada por su doctor.

No hay ningun 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 esta 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 ícono: indica que el alimento del menu es mas 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 lacteos, y la fruta
- Debe pedir 3 comidas y 3 bocadillos diariamente. Los bocadillos se ordenan al mismo tiempo que las comidas
- El operador trabajara 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)
<b>101. Sandwich de Desayuno</b> con huevo & queso Americano en un panecillo tostado	250	13	26	10	4	543	137
<b>102. Un Panqueque Esponjoso</b> Miel (opcional)	93 155	2.7 0	18 39.9	1.2 0	0.4 0	319 7	86 126
<b>103. Panqueques con Chispas de Chocolate</b>	155	3.3	25	4.5	2.3	320	120
<b>Cereales Calientes y Frios:</b>							
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 ♥	80	1.3	16	0	0	112	135
108. Cereal integral con pasas orgánico ♥	105	1.5	24	0.5	0	0	49
109. Granola orgánica ♥	173	4	25	6.7	1	30	123
110. Cocola koala crisps orgánico ♥	73	1.3	17	0.7	0.2	68	53
<b>Huevos de Corral libre</b>							
120. Huevos reueltos ♥	117	8.9	0.5	8.5	2.4	101	98
121. Huevos reueltos con queso	128	16	0.7	19	7.9	271	121
122. Huevo duro (servido frio) ♥	73	6.3	0.3	4.8	1.6	71	69
123. Claras de huevo ♥	70	7.7	0	3.5	0.3	146	114
<b>Acompañamientos</b>							
<b>Fruta Fresca Cortada</b> ♥							
131. Manzana	88	0.5	23.5	0.3	0.1	2	182
132. Melon verde	61	0.9	16	0.2	0.1	31	388
133. Piña	85	0.9	22.3	0.2	0	2	185
<b>Fruta Entera</b> ♥							
140. Banana orgánica	137	1.7	35.2	0.5	0.2	2	551
<b>Yogur Griega</b> ♥							
151. Yogur griega natural	90	14	7	0	0	70	212
152. Yogur griega vainilla	106	13.3	14.6	0	0	53	198
153. Yogur griega fresa	120	12	17.3	0	0	53	198
160. Triángulo de Papa "Hashbrown"	118	1	11	7.6	1.2	199	199
161. Tocado (dos tiras)	65	4.4	0.2	5	1.6	276	67
162. Impossible® Salchicha	100	6	4	7	2.5	310	180
<b>Pan</b>							
165. Muffin de trigo	219	4	31	9	2	209	323
166. Panecillo blanco ♥	100	3	20	2.5	0	160	50

## NUESTRA COCINA

Disponible después de las 11am

	CALORIAS	PROTEINA (g)	CARBS (g)	GRASAS (g)	GRASAS SATURADAS (g)	SODIO (mg)	POTASIO (mg)
<b>Vegetales</b>							
800. Ejotes al vapor ♥	60	2	8	3.1	0.5	46	240
801. Estofadas acelgas, col rizado, y berza ♥	53	3.1	8	2	0.1	122	144
802. Zanahorias al vapor ♥	46	1	10.9	0.2	0	78	363
<b>Granos y Papas</b>							
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	22	22.4	1	0.2	3	74
813. Puré de papas libre de lácteos ♥	70	1.5	16.3	0.1	0	100	296
<b>SELECCIONES PRINCIPALES</b>							
<b>825. Macarrones con Queso</b>	383	19.5	32.4	19.4	10.8	930	217
<b>826. Pechuga de Pollo</b> ♥ Pechuga de pollo sin antibióticos	114	22.1	0	2.5	.64	88	89
<b>827. Pastel de Carne</b> Pastel de carne de res 100% lo alimentado con pasto	200	18	3	13	5	230	255
<b>828. Filete de Salmón al Sartén</b> ♥	273	26.7	0.5	17.5	4	297	482
<b>Salsas (añade a cualquier plato de arriba)</b>							
820. Salsa espesa vegetariana ♥	13	0.2	1.8	0.5	0.3	57	6
821. Salsa glaseada ♥	13	0.2	2	0.5	0.3	123	2

## SOPAS

Disponible después de las 11am

	CALORIAS	PROTEINA (g)	CARBS (g)	GRASAS (g)	GRASAS SATURADAS (g)	SODIO (mg)	POTASIO (mg)
<b>Domingo</b> 705. Sopa de miso con huevo reuelto ♥	56	3.3	3.3	3.2	0.76	444	50
<b>Lunes</b> 706. Minestrone Vegetariano ♥	69	2.6	13	0.9	0	335	263
<b>Martes</b> 707. Lentijas Vegetariano ♥	126	6	22.2	2	0.2	361	308
<b>Miércoles</b> 708. Ribalita Italiana ♥	65	2.8	12.9	0.8	0.1	367	339
<b>Jueves</b> 709. Sopa de calabaza ♥	134	2.9	21	5.4	1	340	488
<b>Viernes</b> 710. Cebada y champiñones ♥	72	2.2	13	1.1	0.1	360	123
<b>Sábado</b> 711. Frijol negro del sudoeste ♥	94	3.3	16.5	1.6	0.1	274	220
<b>Diariamente</b> 700. Cosomé de pollo	7	0.5	0.5	0.5	0.2	365	6
<b>A todas horas</b> 701. Cosomé de Vegetales	10	0.5	2.3	0	0	173	41

## 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. Macarrones	128	4.3	26	0.6	0	8	58
406. Espaguetes sin gluten ♥	140	2.7	23	3.6	0.5	8	214

## 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)	40	0	0.5	4	0.5	85	8
912. Azúcar (2 paquetes)	22	0	5.7	0	0	0	0
913. Azúcar Moreno (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	15	0	4	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

## 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
451. Cebollita verde opcional	9	0.5	2.1	0	0	5	78

### Salsa Teriyaki ♥

Tamari, jengibre, vinagre de arroz, salsa de ajonjolí

### Con su elección de proteína:

452. Tofu	180	23.5	12.6	4.4	2.06	439	185
453. Pechuga de Pollo	147	23	7.2	2.9	0.7	481	126
454. Filete de Salmón	305	27.4	7.2	17.9	4.03	470	511
460. Salsa teriyaki al lado	34	0.8	7.2	0.4	0.1	393	38

esto ♥ significa...

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

## PARILLA

Disponible después de las 11am

### HAMBURGUESAS

<b>601. Hamburguesa de Pavo</b>	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	384	24	28	20	9	460	254
<b>605. Hamburguesa de Verduras (Beyond®)</b>	290	20	6	22	8	460	281
606. en pan de pretzel	450	25	33	25	10	830	342
607. en pan de pretzel con queso Suizo	506	29	33	30	12.6	857	352
608. en pan de trigo con queso americano	529	29	43	28	11	1042	512

### SÁNDWICHES CALIENTES

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

### FILETES & PAPAS A LA FRANCESA

620. Filetes de pollo empanizados	307	16	17	20	2.5	595	212
621. Papas a la francesa	358	3.4	38.8	21.2	3.9	523	579

### Condimentos