

# 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



# 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 utilizabdo la tablet de cabecera o en el televisor



## LINEAMIENTOS PARA LAS DIETAS MÁS COMMUNES RESTRINGIDAS EN NUTRIENTS

#### 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 Azucar de Sangre

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

- · Comer tres veces al dia 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 mas importante: Espere a que su enfermera revise su nivel de azucar en la sangre antes de comer

#### Dieta Cardiaca

- Esta dieta restringe el sodio y la grasa saturada por cada comida que ordena, asi coma el total diario
- Este Icono: [♥] indica que el alimento del menu es mas bajo en soido y grasas saturadas
- El operador le permitira pedir un maxima 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 dia

#### Dieta Renal

- Esta dieta restringe el sodio y el potasio por cada comida que ordena, asi coma el total diario. Tambien puede pedir un maxima de 2 porciones de lacteos al dia
- El operador le permitira pedir un maxima de 800mg de sodio y 800mg de potasio a la vez, 2500mg de sodio y 2500mg de potasio durante todo el dia

#### **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	CALORIAS	© PROTEINA	(g)	© GRASAS	G GRASAS SATURADAS	(mg)	(mg)	
Todos los alimentos son a la carta. Por favor, pregunte por los acompañamientos y condimentos.		(9)	(9)	(9)	(9)	uitg	(IIIg)	
información nutricional enumerada en gramos (g) o miligramos (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	18 39.9	1.2	0.4	319 7	86 126	
103. Panqueques con Chispas de Chocolate	155	3.3	25	4.5	2.3	320	120	
Cereales Calientes y Frios:								
105. Auena orgánica ♥	105	3.7	-	1.8	0.3	7	102	
106. Atole de trigo ♥	90	3	17	0	0	69	30	
107. Hojuelas de maíz orgánicas ♥ 108. Cereal integral con pasas orgánico ♥	80 105	1.3 1.5	16 24	0.5	0	112	135 49	
109. Granola orgánica ♥	173	1.3	25	6.7	1	30	123	
110. Cocoa koala crisps orgánico ♥	73	1.3	17	0.7	0.2	68	53	
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	88	0.5	23.5	0.3	0.1	2	182	
132. Melon verde	61	0.9	16	0.2	0.1	31	388	
<mark>133. Piña</mark>	85	0.9	22.3	0.2	0	2	185	
Fruta Entera 🛡								
140. Banana orgánica	137	1.7	35.2	0.5	0.2	2	551	
Yogur Griega 🕶			31,77					
151. Yogur griega natural	90	14	7	0	0	70	212	
152. Yogur griega vainilla	106		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	
161. Tocino (dos tiras)	65	4.4		5		276	67	
162. Impossible® Salchiga	100	6	4	7	2.5	310	180	
Pan								
165. Muffin de trigo	219	4		9		209		
166. Panecillo blanco ♥	100	3	20	2.5	0	160	50	
								A
				SA.				
					-			

			CALORIAS	PROTEINA	CARBS	GRASAS	GRASAS SATURADAS	SODIO	POTASIO
NUEST	RA	COCINA	CAL			B.	GR	,	Ю
Disponible des	pués	de las 11am		(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
802. Zanahor	as ace ias al	elgas, col rizado, y berza 🛡	60 53 46	2 3.1 1	8 8 10.9	3.1 2 0.2	0.5 0.1 0	46 122 78	
Granos y Pape 810. Puré de 1 811. Arroz Ja: 812. Arroz Int 813. Puré de 1	papas smine egral	•	134 107 108 70	2.1 22	21.9 23.5 22.4 16.3	4 0.2 1 0.1	2.37 0 0.2 0	220 3 3 100	420 34 74 296
SELECCIÓN 825. Macarro	nes c	on Queso	383				10.8		217
826. Pechugo Pechugo		ollo ♥ ollo sin antibióticos	114	22.1	0	2.5	.64	88	89
<b>827.</b> Pastel de Pastel de	e Carr	ne	200	18	3	13	5	230	255
		nón al Sartén ♥	273	26.7	0.5	17.5	4	297	482
		lquire plato de arriba)							
		Degetariana ♥	13	0.2	1.8	0.5	0.3	57	6 2
821. Salsa glo	iseaa		13	0.2	2	0.5	0.3	123	2
SOPAS			CALORIAS	PROTEINA	CARBS	GRASAS	GRASAS SATURADAS	SODIO	POTASIO
Disponible des	pués d	de las 11am		(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Domingo	705.	Sopa de miso con huevo revuelto ♥	56	3.3	3.3	3.2	0.76	444	50
Lunes	706.	Minestrone Vegetariano ♥	69	2.6	13	0.9	0.	335	263
Martes	707.	Lentejas Vegetariano ♥	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	2.9	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		16.5	1.6	0.1	274	220
Diaramente		Pollo y fideo ♥	76	4.8	10	1.9	0.5	348	105
Diariamente A todas horas		Cosomé de Vegetales	7 10	0.5	0.5	0.5	0.2	365 173	6 41

PASTA FRESCA	CALORIAS	© PROTEINA	© CARBS	© GRASAS	G GRASAS SATURADAS	OIGOS (mg)	mg)
Disponible después de las 11am		19/	19/	(S)	(9)		
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	26	0.6	0	8	58
406. Macarrones sin gluten ♥	140	2.7	23	3.6	0.5	8	214

Sis

0

		CALORIA!	Ž N E	CARB!	GRASAS	ASA! ADA!	Sobic	POTASIC
CO	NDIMENTOS	CALC	PROTEIN	Ö	GR	GRASAS SATURADAS	S	PO-
			(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(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 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

COMIDA ASIÁTICA	CALORIAS	© PROTEINA	ق CARBS	© GRASAS	G GRASAS SATURADAS	oldos (mg)	m (g POTASIO	
Disponible después de las 11am								
Gachas de Arroz (disponible todo el día) ♥ 450. Gachas de arroz Jasmine 451. Cebollita verde opcional	66 9	1.3 0.5	14.5 2.1	0	0	5 5	22 78	
Elección de Teriyaki:								
452. Tofu de Teriyaki	180	23.5	12.6	4.4	2.06	439	185	
453. Pechuga de Pollo de Teriyaki	147	23	7.2	2.9	0.7	481	126	
454. Filete de Salmón de Teriyaki	305	27.4	7.2	17.9	4.03	470	511	
460. <b>Salsa Teriyaki al lado ♥</b> Tamari, jengibre, vinagre de arroz, salsa de ajonjoli	34	0.8	7.2	0.4	0.1	393	38	

esto ♥ significa...

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

		9.						
PARILLA	Todos los alimentos son a la carta. Por favor, pregunte por os acompañamientos y condimentos.	CALORIAS	PROTEINA	CARBS	GRASAS	GRASAS SATURADAS	SODIO	POTASIO
Disponible después de las 11am			(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
HAMBURGUESAS 601. Hamburguesa de Pavo 602. en pan de pretzel 603. en pan de pretzel con quesc 604. en pan de pretzel con quesc 605. Hamburguesa de Verduras	o Suizo	112 272 321 384 290	11.1 16.1 18.5 24 20	0.6 28 28 28	7.4 11 15.3 20	1.92 4 6.4 9	37 407 658 460 460	173 233 256 254 281
606. en pan de pretzel 607. en pan de pretzel con quese 608. en pan de trigo con queso d	o Suizo	450 506 529	25 29 29	33 33 43	25 30 28		830 857 1042	342 352 512
SÁNDWICHES CALIENTES 615. Sándwich de Atún a la Par sobre pan blanco		381		33.7	17	4		400
<ul><li>616. Sándwich de Atún con Que en pan integral</li><li>617. Sándwich de Queso a la Poqueso americano sobre pan blanco</li></ul>	- 0	322	34.8	31	19	6.4 9.8	695 1006	134
FILETES & PAPAS A LA FRAN 620. Filetes de pollo empanizados 621. Papas a la francesa Condimentos	ICESA	307 358	16 3.4	17 38.8	20 21.2		595 523	212 579
625. Lechuga, jitomate, cebolla 630. Tocino (dos tiras)		13 65	0.6 4.4	2.8 0.2	0.1 5	.02 1.57	4 276	133 67

-	ISALADAS Y NDWICHES Disponible todo el día	CALORIAS	© PROTEINA	G CARBS	© GRASAS	G GRASAS SATURADAS	OIGOS (mg)	a B POTASIO	
	DWICHES					13,	•		
500.	<b>Sándwich de Pollo</b> a la plancha en pan de trigo con lechuga romana y aioli de albaha	310 ca	19	34	12	2	995	575	
501.	<b>Sándwich de Pavo</b> en pan blanco con lechuga romana	213	17	27.7	3.2	1	928	300	
502.	<b>Sándwich de Mozzarella Fresca</b> con tomates secos sobre focaccia de hierbas	668	28	54	40	13	1095	126	
ENS	ALADAS								
515.	Ensalada Field Salad verduras de hoja mixtas, zanahoria, quinua, jitomate, frijoles, grosellas, semillas de calabaza con vinagreta vegana cremosa	290	9	30	15	1	600	550	
516.	Ensalada Pequeña ♥ verduras de hoja orgánicas, jitomates, pepino	18	1.3	3.7	0.2	0	15	242	
517.	<b>Cajita de Verduras ♥</b> Bocadillo de zanahorias, coliflor y apio en tiras, rodajas de pepino y tomatitos	63	1.8	13.9	0.4	0	89	523	
525.	Ensalada de atún ♥	207	24.9	3.7	11.2	1.43	368	333	
530.	REZOS Ranch Vinaigre balsámico	70 86	0	0 2	8	1 1.2	110 3	8	

esto ♥ significa...

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

COCINA VERDE	CALORIAS	PROTEINA	CARBS	GRASAS	GRASAS SATURADAS	SODIO	POTASIO
Disponible después de las 11am		(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
<b>850. Tamal de Pollo</b> masa rellena de pollo, chiles verdes y queso	270	9	30	13	3	840	216
<b>851. Quesadilla</b> con queso monterey jack y cheddar rallado	454	22	32	27	15	815	146
852. Pollo es opcional	614	51.5	33	30	16	1242	453
Acompañamientos							
(Todos los acompañamientos son por separado)	0.5	0.5	10.5	0.0		100	27
860. Tortilla de harina ♥	85		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

POSTRES Y MALTEADAS	CALORIAS	PROTEINA	CARBS	) GRASAS	GRASAS	OIGOS (mg)	(mg)
Disponible todo el día		(g)	(g)	(g)	(g)	ung)	(IIIg)
Postres							
200. Galleta de chispas de chocolate	190	2	24	10	6	190	74
201. Bombas de crema de vainilla	144	2.4	8.1	12	8.1	18	42
202. Helado de chocolate	230	4	20	15	9	52	219
203. Helado de vainilla	220	4	18	15	9	45	156
204. Pudín de chocolate ♥	130	3	24	2	1.5	142	239
205. Pudín de vainilla de dieta ♥	90	3	13	2	1.5	125	144
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 Ghirardelli	512	14	55	29	15	200	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
The state of the s							

esto ♥ significa...

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

APERITIVOS Y COMIDA PARA BEBÉS	CALORIAS	PROTEINA	CARBS	GRASAS	GRASAS SATURADAS	SODIO	POTASIO
Disponible todo el día		(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
300. Puré de manzana ♥	50	0	12	0	0	17	65
301. Queso Cottage	92	11.9	5.4	2.6	1.4	348	141
302. Gelatina vegana ♥	100	0	25	0	0	15	0
303. Gelatina vegana de dieta ♥	10	0	2	0	0	10	1
304. Queso mozzarella ♥	80	6	0	6	3.5	200	53
305. Chips integrales ♥	210	4.5	27	9	0.8	120	98
306. Uncrustables® sandwich de							
mantequilla de mani con jalea	320	10	32	17	3.5	320	326
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	130	2	20	4	0	85	0
310. Pretzels	110	2	23	1	0	450	63
311. Pasas ♥	127	1.4	33.7	0.1	0	11	316
312. Palomitas de maíz ♥	80	2	11	4.5	0	80	38
313. Almendras ♥	170	5.9	6	15	1.2	1	202
Comida Orgánica Para Bebé ♥							
340. Manzana arándano avena	80	0	19	0.5	0	5	350
341. Pera calabacin chicharos	60	0	14	0	0	0	700
342. Camote	50	1	12	0	0	20	146
343. Carne de res quinua vegetal	60	3	9	1.5	1	40	211
344. Pollo quinua vegetal	70	4	10	2	0.5	15	210

	CALORIAS	PROTEINA	CARBS	GRASAS	GRASAS SATURADAS	SODIO	POTASIO
BEBIDAS	CALC						
Paja disponible a petición		(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
<ol> <li>Café</li> <li>Café descafeinado</li> <li>Té negro</li> <li>Té de manzanilla</li> </ol>	0 0 2 0	0 0 0 0	0 0 0.7 0	0 0 0	0 0 0 0	5 5 5 5	6 6 2 2
<ul><li>5. Té verde</li><li>6. Té helado sin azucar</li><li>7. Refresco de limon de dieta</li></ul>	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0 0	5 7 31	2 0 9
8. Refresco de jengibre 9. Agua con gas	70 0	0	17 O	0	0	30	2 0
10. Gatorade® 11. Jugo de manzana 12. Jugo de naranja	80 60 60	0 0	21.1 15 14	0 0	0 0	161 5 0	45 129 203
13. Jugo de arándano 14. Jugo de arándano de dieta	50 5	0 0	14	0	0	2 10	16 10
15. Jugo de ciruela 16. Leche baja en grasa 17. Leche entera	91 130 160	0.8 11 8	22 16 13	0 2.5 8	0 1.5 5	5 160 130	353 480 400
18. Leche sin lactosa 19. Leche chocolate	101 120	7.4	12 21	2.3	1.38	120 150	369 440
20. Leche soya 21. Leche almendras	150	8	18 14	2.5	0.5	80 125	290 170

#### COMIDA DEL HOGAR...

- · Pregúntele a la enfermera si está aprovado 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 recipient) 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 manener hasta 14 días en el congelador o por fecha de venciiento 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 modificaciónes 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.

