

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

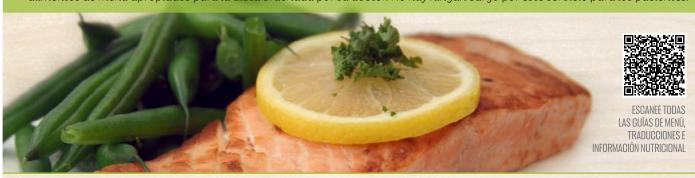


Llame al 3-1111 (415-353-1111) para hacer el pedido

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 utilizabdo 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 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.



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 gesti6n de azucar en la sangre con servicio de habitaci6n 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

	RIAS	ANII	CARBS	GRASAS	SAS	SODIO	ASIO
DESAYUNO Disponible todo el día	CALORIAS	PROTEINA		GRA	GRASAS SATURADAS		POTASIO
Todos los alimentos son a la carta. Por favor, pregunte por los acompañamientos y condimentos.		(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
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. Avena orgánica ♥ 106. Atole de trigo ♥ 107. Hojuelas de maíz orgánicas ♥ 108. Hojuelas integrales orgánicas ♥ 109. Granola orgánica ♥ 110. Cheerios de miel ♥	105 90 80 80 173 70	3.7 3 1.3 2 4	18.7 17 16 16 25 14.9	1.8 0 0 0.8 6.7 0.9	0.3 0 0 0 1	7 69 112 85 30 106	102 30 135 43 123
Huevos de Corral libre	70	1.7	14.9	0.9	0.1	100	//
120. Huevos revueltos ♥ 121. Huevos revueltos con queso 122. Huevo duro (servido frio) ♥ 123. Claras de huevo ♥	117 238 72 70	8.9 16 6.3 7.7	0.5 0.7 0.3 0	8.5 19 4.8 3.5	2.4 7.9 1.6 0.3	101 271 71 146	98 121 69 114
Acompañamientos							
Fruta Fresca Cortada ♥ 131. Manzana 132. Melon verde 133. Piña	88 61 85	0.9	23.5 16 22.3	0.3 0.2 0.2	0.1 0.1 0	2 31 2	182 388 185
Fruta Entera ♥ 140. Banana orgánica	137	1.7	35.2	0.5	0.2	2	551
Yogur Griega ♥ 151. Yogur griega natural 152. Yogur griega vainilla 153. Yogur griega fresa	90 106 120	14 13.3 12	7 14.6 17.3	0 0 0	0 0 0	70 53 53	212 198 198
160. Triángulo de Papa "Hashbrown" 161. Tocino (dos tiras) 162. Impossible® Salchiga	118 65 100	1 4.4 6	11 0.2 4	7.6 5 7	1.2 1.6 2.5	199 276 310	199 67 180
Pan 165. Muffin de trigo 166. Panecillo blanco ♥ 167. Pan blanco sin gluten (servido frio) ♥	219 100 178	4 3 3	31 20 32	9 2.5 6	2 0 0.5	209 160 336	323 50 158

			CALORIAS	PROTEINA	CARBS	GRASAS	GRASAS SATURADAS	SODIO	POTASIO
NUEST	RA	COCINA	CAL			9	GF	<i>S</i> ,	Po
Disponible des	pués	de las 11am		(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Vegetales 800. Ejotes al 801. Estofado 802. Zanahor	as ace	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	240 144 363
Granos y Pap 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
825. Macarro	nes c	on Queso o 100% cheddar	383	19.5	32.4	19.4	10.8	930	217
826. Pechugo Pechugo		ollo ♥ ollo sin antibióticos	114	22.1	0	2.5	.64	88	89
827. Pastel d 100% ali		ne de res ado con pasto	240	16	8	16	6	220	295
828. Filete de	Salm	nón al Sartén ♥	273	26.7	0.5	17.5	4	297	482
	pesa ı	lquire plato de arriba) Degetariana ♥ O ♥	13 13	0.2	1.8	0.5 0.5	0.3 0.3	57 123	6 2
820. Salsa es	pesa ı	pegetariana ♥	13				0.3		
820. Salsa es 821. Salsa gla	pesa ı asead	vegetariana ♥ o ♥	13 13	0.2	2	0.5	GRASAS O SATURADAS W	123 oldos	2
820. Salsa es 821. Salsa gla	pesa i asead	vegetariana ♥ o ♥	13 13	PROTEINA 6.0	CARBS	GRASAS 0.	GRASAS O SATURADAS W	oldos (mg)	POTASIO
820. Salsa es 821. Salsa gla SOPAS Disponible des	pesa vasead rpués c 705.	Degetariana ♥ O ♥ de las 11am	CALORIAS CALORIAS	(6) PROTEINA	(a) CARBS	© GRASAS CO	G GRASAS O SATURADAS W	oldos (mg)	0 POTASIO (mg)
820. Salsa esp 821. Salsa gla SOPAS Disponible des Domingo	pesa vasead pués c 705. 706.	Degetariana ♥ O ♥ de las 11am Sopa agripicante	13 13 CALORIAS 83	0.2 (g) 4.3 2.6	2 CARBS (a)	0.5 GBASAS (a)	S GRASAS O SATURADAS W	123 oigos (mg)	2 OISVLOOD (mg) 94
820. Salsa esp 821. Salsa gla SOPAS Disponible des Domingo Lunes	pesa (asead 705. 706. 707.	Degetariana ♥ O ♥ de las 11am Sopa agripicante Minestrone ♥	13 13 13 83 69	0.2 (g) 4.3 2.6	2 CARBS (a) (b) 7.5 13	0.5 (g) 2.2 0.9	O. GRASAS O. 99 O. SATURADAS C. O.	123 oldos (mg) 448 335	2 OISVLOD (mg) 94 263
SOPAS Disponible des Domingo Lunes Martes Miércoles Jueves	pesa (asead 705. 706. 707. 708. 709.	de las 11am Sopa agripicante Minestrone Lentejas Ribolita Italiana Sopa de calabaza	13 13 13 83 69 126 65 134	0.2 (g) 4.3 2.6 6 2.8 2.9	2 (g) 7.5 13 22.2	0.5 (g) 2.2 0.9 2 0.8 5.4	0.3 GEASAS 0.0 0.2 0.1 1	oigos (mg) 448 335 361 367 340	2 olsvLod (mg) 94 263 308 339 488
SOPAS Disponible des Domingo Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes	705. 706. 707. 708. 709.	de las 11am Sopa agripicante Minestrone Lentejas Ribolita Italiana Sopa de calabaza Cebada y champiñones	13 13 13 83 69 126 65 134 72	0.2 WANTELINA 4.3 2.6 6 2.8 2.9 2.2	2 (g) 7.5 13 22.2 12.9 21 13	0.5 (g) 2.2 0.9 2 0.8 5.4 1.1	0.3 (g) GRASAS 0. 0.2 0.1 1 0.1	olaos (mg) 448 335 361 367 340 360	2 osytod (mg) 94 263 308 339 488 123
SOPAS Disponible des Domingo Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado	705. 706. 707. 708. 710.	de las 11am Sopa agripicante Minestrone Lentejas Ribolita Italiana Sopa de calabaza Cebada y champiñones Frijol negro del sudoeste	13 13 13 83 69 126 65 134 72 94	0.2 WALLEINA 4.3 2.6 6 2.8 2.9 2.2 3.3	2 (g) 7.5 13 22.2 12.9 21 13 16.5	0.5 SYSYS (g) 2.2 0.9 2 0.8 5.4 1.1 1.6	0.3 Control of the c	oidos (mg) 448 335 361 367 340 360 274	2 olyptod (mg) 94 263 308 339 488 123 220
SOPAS Disponible des Domingo Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Diaramente Diariamente	705. 706. 707. 708. 710. 711. 712. 700.	de las 11am Sopa agripicante Minestrone Lentejas Ribolita Italiana Sopa de calabaza Cebada y champiñones	13 13 13 83 69 126 65 134 72	0.2 WANTELINA 4.3 2.6 6 2.8 2.9 2.2	2 (g) 7.5 13 22.2 12.9 21 13	0.5 (g) 2.2 0.9 2 0.8 5.4 1.1	0.3 (g) GRASAS 0. 0.2 0.1 1 0.1	olaos (mg) 448 335 361 367 340 360	2 osytod (mg) 94 263 308 339 488 123

PASTA FRESCA	CALORIAS	© PROTEINA	© CARBS	© GRASAS	G GRASAS	OIDOS (mg)	mg) POTASIO	
Disponible después de las 11am		(9)	(9)	(9)	(9)		(ing)	
CONSTRUYE SU PROPIA PASTA	7							
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	

<u>o</u>

4S

0

\S

		RIA	Z Z	CARB	GRASA	ASA ADA	SODI	ASI
CO	NDIMENTOS	CALORIA	PROTEIN	Ö	GR	GRASA SATURADA	Š	POTASI
	TTDII IEITTOS							
			(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)	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

COMIDA ASIÁTICA	CALORIAS	© PROTEINA	G CARBS	© GRASAS	G GRASAS SATURADAS	OIGOS (mg)	(mg)	
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	280	66	
451. Cebollita verde opcional	9	0.5	2.1	0	0	5	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. Salsa Teriyaki ♥ Tamari, jengibre,	34	0.8	7.2	0.4	0.1	393	38	
uinagre de arroz, salsa de ajonjoli								
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 ♥ opci	onal							

esto ♥ significa...

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

o dieta con restricciones de grasas saturadas.										
PARILLA	Todos los alimentos son a la carta. Por favor, pregunte por los 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		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 que	so Americano	321	18.5	28	15.3	6.4	658	256		
604. en pan de pretzel con que	so Suizo	384	24	28	20	9	460	254		
605. Hamburguesa de Verduro	as (Beyond®)	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 que	so 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										
615. Sándwich de Atún a la Pa	ırrilla	381	29	33.7	17	4	619	400		
sobre pan blanco										
616. Sándwich de Atún con Qu	ieso Suizo	477	34.8	41.9	22.2	6.4	695	544		
en pan integral		200		24	40	0.0	1000	12.1		
617. Sándwich de Queso a la P	arrilla	322	11	31	19	9.8	1006	134		
queso americano sobre pan blanco										
	Part and	E Say								
FILETES & PAPAS A LA FRA	A STATE OF THE PARTY OF THE PAR		1.00							
620. Filete de pollo empanizac	do		480		223	-				
(1 pedazo)	A CONTRACTOR	154	8	8.6		1.26	298	106		
621. Papas a la francesa		358	3.4	38.8	21.2	3.9	523	579		
Condimentos		AND DE		-	-	1				
625. Lechuga, jitomate, cebollo	1 🔻	13	0.6	2.8	0.1	.02	4	133		
630. Tocino (dos tiras)		65	4.4	0.2	5	1.5/	276	67		
		The state of		CONTRACT OF STREET						

,	SALADAS Y NDWICHES Disponible todo el día	CALORIAS	© PROTEINA	ھ CARBS	© GRASAS	GRASAS SATURADAS	OIGOS (mg)	a) POTASIO
SÁNI	DWICHES							
	Sándwich de Pollo a la plancha en pan de trigo con lechuga romana y aioli de albahad	310 ca	19	34	12	2	995	575
501.	Sándwich de Pavo en pan blanco con lechuga romana	213	17	27.7	3.2	1	928	300
	Sándwich de Mozzarella Fresca con tomates secos sobre focaccia de hierbas	668	28	54	40	13	1095	126
515.	ALADAS 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
	Cajita de Verduras ♥ 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 ♥ atún, mayonesa, apio, cebolla	207	24.9	3.7	11.2	1.43	368	333
530.	REZOS Ranch Vinaigre balsámico	70 86	0 0	0 2	8 9	1 1.2	110	8 11

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)
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	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 F	0.2	1	100	37
860. Tortilla de harina ♥	85		13.5	2.3	1	160	0,
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 SATURADAS	SODIO	POTASIO
Disponible todo el día		(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Postres 200. Galleta de chispas de chocolate 201. Bombas de crema de vainilla 202. Helado de chocolate 203. Helado de vainilla 204. Pudín de chocolate ♥	190 144 230 220 130	2 2.4 4 4 3	24 8.1 20 18 24	10 12 15 15 2	6 8.1 9 9 1.5	190 18 52 45 142	74 42 219 156 239
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	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

esto ♥ significa...

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

APERITIVOS Y COMIDA PARA BEBÉS Disponible todo el día	CALORIAS	@ PROTEINA	© CARBS	© GRASAS	G GRASAS	OIGOS (mg)	(g potasio
Disponible todo el did		(g)	(9)	g	(9)		
300. Puré de manzana ♥ 301. Queso Cottage 302. Gelatina ♥ 303. Gelatina de dieta ♥ 304. Queso mozzarella ♥ 305. Chips integrales ♥ 306. Uncrustables® sandwich de	50 92 100 10 80 210	0 11.9 0 0 6 4.5	12 5.4 25 2 0 27	0 2.6 0 0 6 9	0 1.4 0 0 3.5 0.8	17 348 15 10 200 120	65 141 0 1 53 98
mantequilla de mani con jalea	320	10	32	17	3.5	320	326
307. Galletas de miel graham 308. Galletas Annie's: queso cheddar ♥ 309. Galletas Annie's: chispas de chocolate 310. Pretzels 311. Pasas ♥ 312. Palomitas de maíz ♥ 313. Almendras ♥ 314. Aguacate (mitad) ♥	60 140 130 110 127 80 170 90	0.5 3 2 2 1.4 2 5.9	11 18 20 23 33.7 11 6 5	1.5 6 4 1 0.1 4.5 15	0 0.5 0 0 0 0 1.2 1.5	65 200 85 450 11 80 1	7 0 0 63 316 38 202 190
Comida Orgánica Para Bebé ♥							
340. Manzana arándano avena341. Pera calabacin chicharos342. Camote344. Pollo con salsa espesa	80 60 50 90	0 0 1 7	19 14 12 2	0.5 0 0 6	0 0 0 1.5	5 0 20 40	350 700 146 90

	RIAS	ANII	CARBS	GRASAS	SAS	SODIO	POTASIO
BEBIDAS	CALORIAS	PROTEINA			GRASAS		
Paja disponible a petición		(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
 Café Café descafeinado Té negro 	0 0 2	0 0	0 0 0.7	0 0	0 0	5 5 5	6 6 2
4. Té de manzanilla 5. Té verde	0	0 0	0 0	0 0	0	5 5	2 2
6. Té helado sin azucar 7. Refresco de limon de dieta	0	0	0	0	0	7 31	0
8. Refresco de jengibre9. Agua con gas	70 0	0	17 0	0	0	30	2
10. Gatorade® 11. Jugo de manzana	140	0	36 15	0	0	270	129
12. Jugo de naranja 13. Jugo de arándano 14. Jugo de arándano de dieta	60 50 5	0 0	14 14 1	0 0	0 0	0 2 10	203 16 10
15. Jugo de ciruela 16. Leche baja en grasa	91 130	0.8	22	0 2.5	0 1.5	5 160	353 480
17. Leche entera 18. Leche sin lactosa	160 101	8 7.4	13 12	8 2.3	5 1.38	130 120	400 369
19. Leche chocolate 20. Leche soya	120 150	9	21 18	0 4	0 0.5	150 80	440 290
21. Leche almendras	80	1	14	2.5	0	125	170

COMIDAS 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 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 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.

