



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. 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.

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

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 Azucar de Sangre

Para ayudarnos a controlar el azucar en la sangre, su enfermera necesita revisar sus niveles de azucar en la sangre antes de comer su desayuno, almuerzo y cena. Además, 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 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 mas importante:** Espere a que su enfermera revise su nivel de azucar 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 menu es mas bajo en sodio 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 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 maxima de 2 porciones de lacteos al día
- 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 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



ESCANEE TODAS LAS GUÍAS DE MENÚ, TRADUCCIONES E INFORMACIÓN NUTRICIONAL.

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	155	3.3	25	4.5	2.3	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 ♥	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. 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
133. piña	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 ♥							
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. 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



NUESTRA COCINA

Disponible después de las 11am

Vegetales

	CALORIAS	PROTEINA (g)	CARBS (g)	GRASAS (g)	GRASAS SATURADAS (g)	SODIO (mg)	POTASIO (mg)
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

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	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

SELECCIONES PRINCIPALES

825. Macarrones con Queso	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 Pastel de carne de res 100% lo alimentado con pasto	200	18	3	13	5	230	255
828. Filete de Salmón al Sartén ♥	273	26.7	0.5	17.5	4	297	482
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

SOPAS

Disponible después de las 11am

	CALORIAS	PROTEINA (g)	CARBS (g)	GRASAS (g)	GRASAS SATURADAS (g)	SODIO (mg)	POTASIO (mg)
Domingo 705. Coliflor y puerro ♥	75	2	11	3.1	1.5	342	269
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	3.3	16.5	1.6	0.1	274	220
Diariamente 712. Pollo y fideo ♥	76	4.8	10	1.9	0.5	348	105
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



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	310	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
502. Sándwich de Mozzarella Fresca con tomates secos sobre focaccia de hierbas	668	28	54	40	13	1095	126

ENSALADAS

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. 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 ♥	207	24.9	3.7	11.2	1.43	368	333

ADEREZOS

530. Ranch	70	0	0	8	1	110	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.

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	32	27	15	815	146
852. Pollo es opcional	614	51.5	33	30	16	1242	453

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

COMIDA ASIÁTICA

Disponible después de las 11am

Gachas de Arroz (disponible todo el día) ♥

	CALORIAS	PROTEINA (g)	CARBS (g)	GRASAS (g)	GRASAS SATURADAS (g)	SODIO (mg)	POTASIO (mg)
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

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	384	24	28	20	9	460	254
605. Hamburguesa de Verduras (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 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

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. 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

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



PASTA FRESCA

Disponible después de las 11am

CONSTRUYE SU PROPIA PASTA

Elija una Salsa:

	CALORIAS	PROTEINA (g)	CARBS (g)	GRASAS (g)	GRASAS SATURADAS (g)	SODIO (mg)	POTASIO (mg)
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



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 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

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	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

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 ♥	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

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®	80	0	21.1	0	0	161	45
11. Jugo de manzana	60	0	15	0	0	5	129
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	130	11	16	2.5	1.5	160	480
17. Leche entera	160	8	13	8	5	130	400
18. Leche sin lactosa	90	8	13	0	0	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 orgánica	30	1	1	2.5	0	170	160

COMIDA 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 mantener 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