

Dietas terapéuticas

La alimentación y la nutrición son parte clave del cuidado médico y la recuperación. ¿Sabía usted que los pacientes que comen mal durante la hospitalización tienen estadías más prolongadas, tasas más altas de complicaciones, de readmisión al hospital y de mortalidad?

La meta es encontrar maneras de proveer la nutrición adecuada para la recuperación. Si cuesta trabajo identificar selecciones del menú que sean apetecibles, consulte con el asistente de nutrición.

Si el médico ha recetado una dieta terapéutica o si tiene que someterlo a ciertos análisis, es posible que se tengan que modificar o restringir algunos alimentos

Si tiene preguntas sobre las pautas de su dieta terapéutica y/o las opciones de alimentos disponibles, por favor llame a uno de los asistentes de nutrición al 5.3663.

Para nuestros pacientes con diabetes

Para ayudar a controlar la glucosa, el menú proporciona el conteo de los carbohidratos. Los números entre paréntesis indican los gramos de carbohidratos por porción. Las necesidades de cada individuo pueden variar. Para la mayoría de los pacientes se recomienda de 60 a 70 gramos de carbohidratos con un mínimo de 30 gramos de carbohidratos por comida.

Si se antoja un refrigerio/botana entre comidas, podemos acomodar esta solicitud. La recomendación es de 15 a 20 gramos de carbohidratos por botana/refrigerio. Permítase dos horas entre una botana y la comida. También se ofrecen solicitudes para comidas sin carbohidratos. Acomodamos con gusto sus necesidades individuales apropiadas.

Para nuestros pacientes cardíacos

Selecciones saludables para pacientes cardíacos se encuentran señaladas en el menú con un corazón. Se aplica el siguiente criterio para determinar esta designación.

- **Alimentos preparados por el chef/a la parrilla/deli/pizza:** Calorías <400; Grasa <35% del total calórico; Grasa saturada <10% del total calórico; Grasa trans <0.5 gramos; Sodio <750 miligramos.
- **Para acompañar:** Calorías <200; Grasa saturada <10% del total calórico; Grasa trans <0.5 gramos Sodio <250 miligramos.
- **Dulces y pan «dinner roll»:** Calorías <200; Grasa saturada <35% del total calórico; Grasa saturada <10% del total calórico; Grasa trans <0.5 gramos; Sodio <250 miligramos.

Para nuestros pacientes que siguen dieta sin- gluten gf

Los alimentos sin gluten se identifican en el menú con las siglas "GF". Pueden existir muchas otras opciones que no figuran en esta lista. Una vez que se establezca su dieta, le indicaremos todas las opciones de alimentos sin gluten disponibles.

Para todos nuestros pacientes

Es un placer preparar sus órdenes, incluyendo las que nos indican alergias, intolerancias y preferencias. Por favor háganos saber de qué manera le podemos servir mejor. De acuerdo con las restricciones de dieta establecidas por el médico, ciertos alimentos no serán recomendados.

Los asistentes de nutrición le ayudarán a identificar estos alimentos y sugerirán alternativas. Están disponibles nuestras recetas de ser solicitadas. Esperamos que esté a gusto con su experiencia culinaria mientras permanezca en PVH.

Bien venido a Medical Center of the Rockies

El servicio de comedor "A Sus Órdenes" ofrece platillos preparados al momento en que usted esté listo para disfrutarlos. Se aceptan pedidos entre las 6:30 am y las 9:00 pm, los siete días de la semana.

Cómo ordenar la comida

Colocar una orden es muy sencillo.

1. Marque la extensión 5.3663 del teléfono en la habitación.
2. El personal tomará la orden y la preparará según sus indicaciones. Por favor permita 45 minutos para su entrega, a menos que se especifique otra hora de entrega. Pregunte por la especialidad del día.
3. Cuando el teléfono no sea lo más conveniente para colocar la orden, el personal de nutrición le puede ayudar desde su habitación.

Servicio de comida para nuestras familias

El Café 1024, ubicado en el sótano, abre al público los siete días de la semana entre las 6:30 a.m. y las 7:30 p.m. y a partir de la medianoche hasta las 2:30 a.m.

Las personas que vienen de visita, así como los familiares, pueden ordenar del menú "A Su Servicio". Se puede entregar la orden junto con la del paciente, y tiene un costo de siete dólares.

También se ofrece una comida para llevar que incluye un sándwich de pavo, chips, fruta fresca y su elección de bebida por cuatro dólares. Se aceptan efectivo y cheques y se cobra al momento de la entrega.

Nuestras recetas e información adicional de nutrición están disponibles a su petición.

Nota: Dependiendo de la región o país de su procedencia, los alimentos pueden tener un nombre distinto al que se utiliza en este menú. Por tal motivo, le pedimos que pregunte al asistente de nutrición si tiene alguna duda.



Poudre Valley Hospital

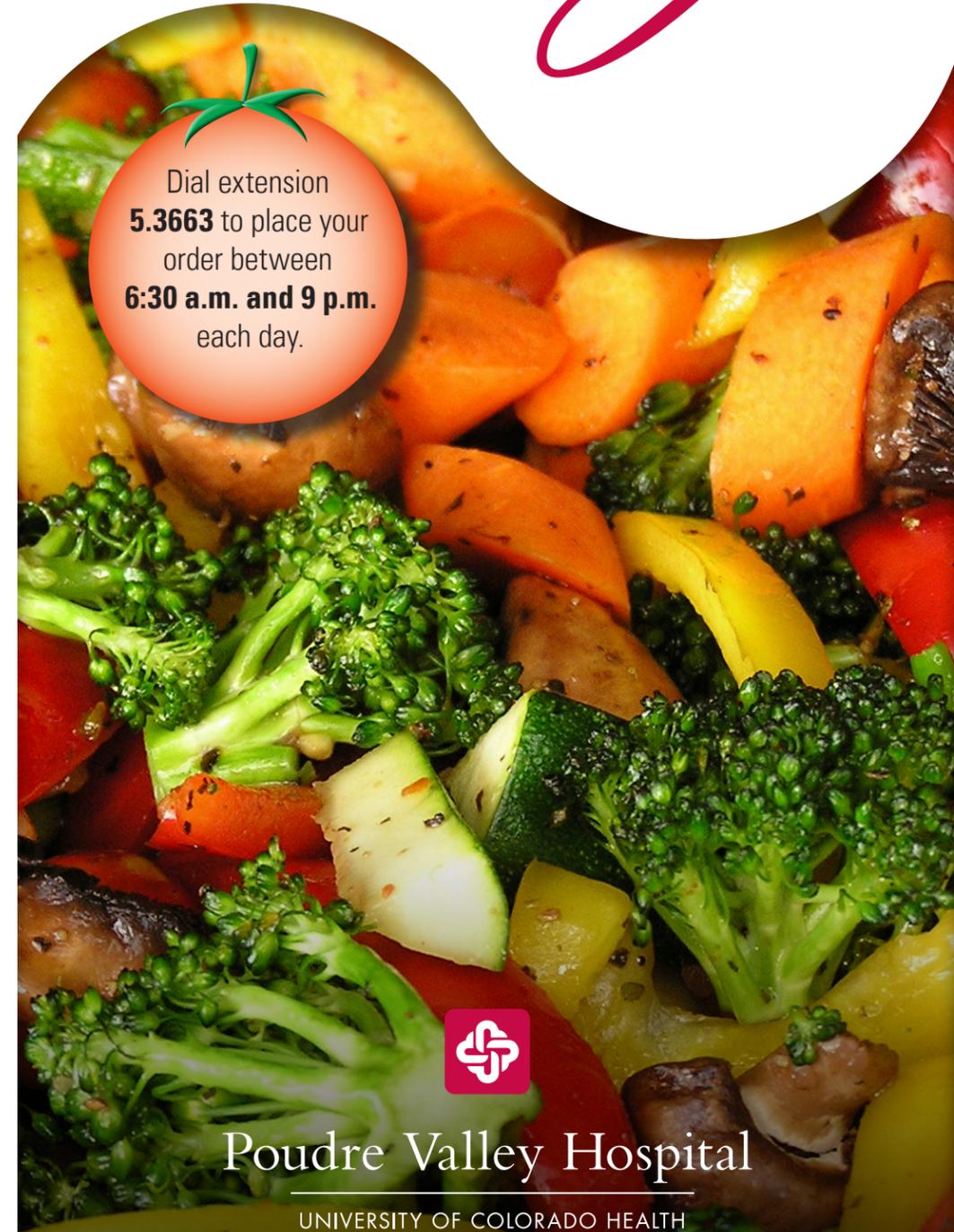
UNIVERSITY OF COLORADO HEALTH

Dining

At Your Service

Fresh Selections Room Service Menu

Dial extension
5.3663 to place your
order between
6:30 a.m. and 9 p.m.
each day.



Poudre Valley Hospital

UNIVERSITY OF COLORADO HEALTH

Desayuno

Platos del Chef (carbohidratos)

- ♥ Hot Cakes/panqueques (33)
- ♥ Hot Cakes/panqueques de trigo integral (29)
- ♥ Pan tostado a la francesa (21) **gf** sin gluten (32)
- gf** ♥ Hot Cakes/panqueques sin gluten (15)
- gf** ♥ Huevos revueltos (0)
 - « Omelette » (0) carbohidratos pueden variar con agregados de legumbres, queso, carne.
- Burrito de desayuno (37) salsa verde (0)
- ♥ « Bagel » de trigo integral (51)
- gf** ♥ Quínoa con fruta y nueces (30)

Meat and sides (Carbohidratos)

- gf** Tocino (0)
- Salchicha (0)
- Papas de desayuno (16)

Panes de desayuno (carbohidratos)

Condimentos: mantequilla (0), margarina (0), jalea (9), jalea sin azúcar (3), crema de cacahuete (5) queso crema (2), queso crema light (2)

- « English muffin » (26)
- ♥ « Muffin » de mora azul « blueberry » (28)
- ♥ Pan tostado: Blanco/masa agria « sour dough » (21)
 - Harina integral (19)
 - Centeno (13)
 - gf** Sin gluten (32)

Frutas y yogures (carbohidratos)

- gf** ♥ Yogur Light and Fit® (11)
- gf** ♥ Yogur Yoplait® Original (22)
- gf** ♥ Jocoque /yogur griego (25)
- gf** ♥ Tasa de fruta fresca (8)
- gf** ♥ Fruta entera de estación (varía)
- gf** ♥ Yogur de vainilla con moras y avena crujiente « Yogurt Berry Parfait » (40)

Cereales (carbohidratos)

Se ofrecen cereales con 8 onzas de leche, soya (11) o leche Lactaid® (13)

- ♥ Avena (20)
- ♥ Sémola (20)
- ♥ Cheerios® (15)
- ♥ Hojuelas de maíz « Corn Flakes » (15)
- gf** ♥ Cereal de arroz crocante « Rice Chex® » (16)
- ♥ Hojuelas de maíz integral con pasas « Raisin Bran® » (25)

Almuerzo | Cena

Aperitivos (carbohidratos)

Las sopas vienen acompañadas de un paquete de galletas saladas (5)

- gf** ♥ Plato de fruta fresca (12)
- gf** ♥ Sopa de legumbres cocidas al horno (8)
- ♥ Caldo de pollo con tallarines (22)
 - Crema de papa (22)
- gf** ♥ Ensalada mixta (0)
- gf** ♥ Ensalada de espinaca con fresas (12)
- gf** ♥ Ensalada César con pollo a las brasas (20)
- gf** ♥ Ensalada de pollo con manzana y nueces (38)
- gf** ♥ Requesón « cottage chesse » (0)
 - Aderezos: aderezo ranch (3) o light (14), italiano (3) o light (5), francés (10) o light (14), 1000 Islas (7) o light (3), queso azul (2), vinagreta de mora, vinagreta de mora light (9), aceite y vinagre (1)

Platos principales del chef (carbohidratos)

- ♥ Tallarín fresco con pollo (48) o camarón (48)
- gf** ♥ Pollo picante con salsa de maíz tierno (23)
- ♥ Pollo a la Mársala (4)
- gf** ♥ Salmon con salsa de piña (5)
 - Sándwich caliente de pavo (23)
 - Carne estofada (0)
- gf** ♥ Vegetales salteados (51) con pollo (0) o carne de res (0)
- gf** ♥ Fajita de carne (0) o pollo (0), de maíz (16) o tortilla integral (30)

Para Acompañar (carbohidratos)

- gf** Puré de papa (16)
- gf** ♥ Arroz integral (17)
- ♥ Pieza de pan « dinner roll » (20)
- gf** ♥ Brócoli (0)
- gf** ♥ Zanahoria cocida (0)
- gf** ♥ Ejotes (0)
- gf** ♥ Vegetales surtidos al horno (5)
 - Macarrones con queso (35)

Fresco del delicatesen (carbohidratos)

- ♥ Pita con hummus (48)
 - Sándwich estilo club (48)
- gf** ♥ Pavo al horno (0) Carne de Res al horno (0)
- ♥ Ensalada de atún (0)
- ♥ Ensalada de pollo (0)
- ♥ Ensalada de huevo (0)
- ♥ Rebanada pan: masa fermentada (21), integral (19), centeno (13), **gf** sin gluten (32)
 - Quesos: suizo (0), Cheddar (0), Pepper Jack (0)

Platos al carbón (carbohidratos)

- Hamburguesa (35)
- Hamburguesa con queso: Escoge entre cheddar (0), suizo (0), Pepper Jack (0)
- ♥ Boca Burger (45)
 - Sándwich de queso americano a la plancha hecho de pan de masa fermentada (42)
- ♥ Sándwich de pechuga de pollo a la plancha (35)
 - Los condimentos incluidos son: lechuga, tomate, pepinillo, mayonesa light. Cebolla si la pide.

Pizza individual (carbohidratos)

- Pizza de queso (53)
- Agregue ingredientes: vegetales, pepperroni, salchicha (carbohidratos varían)

Sorpresas dulces (carbohidratos)

- Pastel de limón 'Lemay' (35)
- « Brownie » casero (27)
- ♥ Pastel « Angel Food Cake » (31)
- Galleta con chips de chocolate (23)
- gf** Galletas sin gluten (14)
- Helados de chocolate, vainilla, fresa (17)
- ♥ Helados light: chocolate (18), vainilla (20), fresa (17)
- ♥ Helado estilo italiano: limón o cereza (18)
- Budín: vainilla (22), chocolate (26)
- gf** ♥ Budín sin azúcar: vainilla (10), chocolate (10)
- ♥ Gelatina (17)
- gf** ♥ Gelatina sin azúcar (0)
- ♥ Sorbete de naranja (19)
 - Licudo de chocolate (36), vainilla (28), fresa (35)

gf Bebidas (carbohidratos)

- Café regular (0), descafeinado (0), vainilla francesa (27)
- Té: regular (0), descafeinado (0), de hierbas (0), con hielo (0), endulzado (15)
- Chocolate caliente (15), Chocolate caliente bajo en azúcar (10)
- Leche: descremada (12), 2% (12), chocolate (24), de soya (19)
- V-8 bajo en sodio (7)
- Lactaid® (13)
- Jugos: naranja (13), arándano (15), manzana (14), ciruela (22), arándano-uva (16)
- Gaseosas: Coke® (25), Coke de dieta (0), Sprite® (24), « ginger ale » (17)
- Agua embotellada (0)

