

MENÚ

MARQUE

3025

PARA ORDENAR

Comidas

Las comidas nutritivas y bien balanceadas son una parte importante de la recuperación. El Centro Médico de Lourdes hace todos los esfuerzos para proporcionar comidas nutritivas y deliciosas preparadas conforme a las órdenes de su doctor.

Nos complace ofrecerle servicio a la habitación para sus comidas. Los menús están en las páginas 22 y 23 de esta guía. Para ordenar simplemente llame al **3025** y nuestro personal le ayudará.

Charolas para Visitantes/ Invitados

El proceso de recuperación incluye el apoyo de su familia y amigos. Nuestra práctica es proporcionarle una charola de cortesía por habitación además de la comida del/ la paciente para su amigo/a o familiar. Una comida de invitado/a puede incluir lo siguiente: un platillo principal, un almidón, un vegetal, ensalada, y postre con una bebida. Su charola de invitado/a será entregada durante los siguientes 30 minutos después de haber ordenado. Por favor recuerde que nuestra cafetería tiene precios muy razonables, acepta dinero en efectivo, tarjetas de débito y de crédito y ofrece una variedad de opciones de alimentos para llevar como bocadillos, ensaladas, postres etc. desde las 7:00am hasta las 6:30pm.

Máquinas Exendedoras

Para la conveniencia de visitantes e invitados/as, las máquinas expendedoras están localizadas en la sala de espera del Emergencias.

Barra de Café Exprés

La Barra de café exprés de Lourdes está abierta de lunes a viernes a las 7:00am y ofrece café Starbucks y una variedad de productos de repostería.

El personal de Servicios Alimenticios de Lourdes le entregará sus comidas en la habitación durante los siguientes 30 minutos después de haber ordenado. Para ordenar simplemente marque **3025**. Si usted tiene amistades o familiares que deseen comer en nuestra cafetería la cual ofrece platillos variados cada día, ellos pueden hacerlo durante los siguientes horarios:

Desayuno | 7:00am Comida del Medio Día | 11:30am Cena | 5:00pm

Se trata de: nutrición

DIETISTA

542-3052

o marque 3052

Nuestro menú fue creado para asegurarnos de que nuestros pacientes reciban comidas deliciosas y bien balanceadas basadas en sus necesidades dietéticas. Si su médico ha ordenado una dieta especial, sus selecciones de alimentos

serán preparadas de acuerdo a esta dieta. Si usted tiene intereses dietéticos especiales o le gustaría hablar con una dietista pídaselo a su enfermera o marque **3052**.

Dieta Regular

Proporciona todos los nutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales) necesarios para la buena salud. Ningún alimento está restringido.

Dieta para Personas con Problemas Cardiovasculares

Esta dieta elimina alimentos que contienen mucho colesterol, grasas saturadas, grasas hidrogenadas, sal y cafeína. Está diseñada para disminuir el riesgo de un ataque al corazón y el de un accidente cerebrovascular mediante la disminución del nivel de colesterol y presión arterial.

Dieta para Personas Diabéticas

Conteo de carbohidratos basado en sus necesidades de calorías para promover el control del azúcar en la sangre. **1 selección de carbohidrato = 15 gm CHO (por sus siglas en inglés)**

La dieta de 1200 Calorías incluye 3 selecciones de carbohidrato para el desayuno, 3 selecciones de carbohidrato para la comida del medio día y 3 para la cena más una selección de carbohidrato para un bocadillo en la noche.

La dieta de 1500 Calorías incluye 4 selecciones de carbohidrato para el desayuno, 4 selecciones de carbohidrato para la comida del medio día y 4 para la cena más 1 selección de carbohidrato para un bocadillo en la noche.

La dieta de 1800 Calorías incluye 4 selecciones de carbohidrato para cada comida, una selección de carbohidrato para un bocadillo a media tarde y una selección de carbohidrato para un bocadillo en la noche.

La dieta de 2000 Calorías incluye 4 selecciones de carbohidrato para cada comida, una selección de carbohidrato para un bocadillo a media mañana, una selección de carbohidrato para un bocadillo a media tarde y dos selecciones de carbohidrato para un bocadillo en la noche.

La dieta de 2200 Calorías incluye 4 selecciones de carbohidrato para cada comida, una selección de carbohidrato para un bocadillo a media mañana, dos selecciones de carbohidrato para un bocadillo a media tarde y dos selecciones de carbohidrato para un bocadillo en la noche.

Dieta de Líquidos Claros

Una dieta de líquidos claros es usada antes de un procedimiento quirúrgico como dieta de transición y para ciertas condiciones temporales. Está diseñada para una fácil digestión mientras se mantiene la hidratación adecuada. Los siguientes alimentos están incluidos:

*Té | Café | Suplementos claros | Bebidas Gaseosas | Gelatina Simple
Paletas heladas | Jugo de Manzana, Arándano, Uva, Jugo Claro de Naranja | Caldo Claro*

Dieta Líquida Completa

Una dieta líquida completa con frecuencia es usada como transición hacia una dieta regular pero también puede ser necesaria después de ciertos procedimientos. Los siguientes alimentos están incluidos:

Leche | Té | Café | Bebidas Gaseosas | Ensure | Avena ligera | Crema de Trigo/Arroz | Gelatina Simple | Postre Parecido al Flan Suave | Helado de Crema Simple | Sorbete | Yogur Fino | Paletas Congeladas | Jugos de Fruta/Vegetales | Caldo | Sopa Colada de Crema

Dieta Blanda

La dieta blanda consiste de alimentos fácilmente digeribles adecuados para pacientes que no pueden tolerar alimentos, muy condimentados, fritos o crudos como consecuencia de una cirugía o enfermedad.

Dieta Blanda Mecánica

La dieta blanda mecánica es recomendada para personas que tienen problemas para masticar o deglutir o cuando se requiere movimiento mínimo de los músculos faciales. Esta incluye alimentos de una Dieta Regular, con la excepción de nueces (cacahuates almendras etc.), semillas y alimentos crudos, crujientes o fritos en mucha grasa o aceite.

Dieta Para Personas con Disfagia

La dieta para personas con disfagia está diseñada para facilitarles la alimentación a pacientes que tienen dificultades o molestias en alguna fase de la deglución. La intención es de disminuir el riesgo de atragantamiento y aspiración. La dieta puede ser ajustada a sus necesidades individuales por un(a) terapeuta del habla.

Dieta de Alimentos en Forma de Puré

La dieta de alimentos en forma de puré está diseñada para pacientes que tienen dificultad para deglutir o masticar. Consiste de alimentos que son fáciles/ seguros de deglutir porque están licuados, batidos o triturados hasta tener una textura parecida a la del pudín. Los alimentos con textura áspera como frutas, vegetales o nueces crudas normalmente son evitados.

Dieta para Personas con Problemas Renales

Las dietas para personas con problemas renales están diseñadas para disminuir la carga de trabajo de los riñones enfermos al modificar lo que se ingiere de calorías, proteínas, sodio, potasio, fósforo y líquidos. Estas modificaciones pueden ser moderadas o complejas dependiendo de la etapa de insuficiencia renal, la modalidad del tratamiento (diálisis) y la presencia de diabetes.

DESAYUNO

7:00 AM - 6:30 PM

MARQUE

3025

PARA ORDENAR

Dependiendo de su condición, algunos alimentos pueden no ser apropiados para su dieta. Si usted tiene alguna pregunta o inquietud en cuanto a su dieta o le gustaría recibir ayuda con sus selecciones, por favor comuníquese con un(a) dietista. Nosotros haremos todos los esfuerzos para garantizar su satisfacción.


 Indica una selección que puede estar disponible en su dieta

 Indica selecciones de carbohidratos

Hay bocadillos y comidas “para llevar” disponibles durante el día en la cafetería y en la barra de café del lobby principal.

MENÚ DEL DESAYUNO

ESPECIALIDADES DE LA MAÑANA

- Burrito Desayuno (2) 
- Pan Tostado a la Francesa (2 ½) 
- Omelet (*tortilla de huevo*) (0) 
- Hot Cake (2 ½) 
- Huevos Revueltos (0) 
- Waffle (2 ½)




ACOMPAÑAMIENTOS

- Tocino (0)
- Tocino Canadiense (0) 
- Sémola de Maíz (1) 
- Croqueta Frita de Papa y Cebolla (*hash brown*) (1)
- Salchicha (*sausage*) (0)




PAN

- Bagel (4) 
- Bísquet (1 ½) 
- Panecillo Inglés (2) 
- Panecillo (2) 
- Pan Tostado (2) 

CEREALES

- Crema de Trigo/ Arroz (1) 
- Cereal Seco (*hay una variedad disponible*) (1) 
- Avena (1) 

YOGUR Y FRUTA

- Puré de manzana (1) 
- Plátano (2)
- Variedad de frutas frescas (1)
- Coctel de Frutas (1)
- Duraznos (1) 
- Pera (1) 
- Piña (1)
- Ciruelas pasas (2)
- Yogur (1 ½ - 2)

JUGOS

- Manzana (1) 
- Arándano (1) 
- Uva (1) 
- Naranja (1)
- Ciruela pasa (1)
- V-8 (1)

MENÚ DE LA COMIDA DEL MEDIO DÍA / CENA

PLATILLOS PRINCIPALES

- Ensalada Taco con Pollo o con Carne de Res (2)
- Enchiladas de Carne de Res o de Queso (4) 😊
- Quesadilla con Pollo o con Vegetales (3) 😊
- Hamburguesa Vegetariana (3)
- Pechuga de Pollo a la Parrilla (0) 😊
- Bacalao a la Parrilla (0) 😊
- Salmón a la Parrilla (0) 😊
- Hamburguesa (2) 😊
- Sándwich Caliente de Pavo (1) 😊
- Macarrones con Queso (1 ½) 😊
- Pastel de Carne (0) 😊
- Pavo Rostizado (0) 😊

ACOMPAÑAMIENTOS

- Papa al Horno (2) 😊
- Frijoles (1)
- Queso Cottage (0)
- Panecillo (1) 😊
- Tortilla de Harina/Maíz (2/1)
- Ejotes (0) 😊
- Puré de Papas con Salsa de Jugo de Carne al Gusto (1)
- Vegetales Mixtos (0) 😊
- Chícharos / Elote (1) 😊
- Ensalada (0)
- Arroz al Vapor (1 ½) 😊
- Yogur (1 ½ - 2)

SÁNDWICHES

(LECHUGA, TOMATE Y MAYONESA DISPONIBLES)

- Ensalada de Huevo (2) 😊
- Jamón (2) 😊
- Mantequilla de Cacahuete y Mermelada (3) 😊
- Rosbif (2) 😊
- Pavo (2) 😊
- Atún (2) 😊

POSTRE

- Dulce Horneado Parecido al Flan Suave (1) 😊
- Pastelito de Chocolate y Nueces (2)
- Galleta Recién Horneada (1) 😊
- Helado de Crema (1)
- Gelatina (*variedad*) (0 - 1) 😊
- Sorbete de Naranja (1) 😊
- Tarta (*pay*) de frutas (*variedad*) (3) 😊
- Pudín (*variedad*) (1 ½) 😊

BEBIDAS

- Café - Regular / Descafeinado (0) 😊
- Chocolate Caliente (1)
- Jugo (*variedad*) (1) 😊
- Leche (*variedad*) (1) 😊
- Suplementos (*variedad*) (2-3) 😊
- Refrescos (*variedad*) (0-2) 😊
- Té - De Hierbas/ Helado / Caliente (0) 😊

SOPAS

- Caldo de Res (0) 😊
- Carne de Res con Vegetales (½)
- Sopa de Pollo con Fideos (½) 😊
- Caldo de Pollo (0) 😊
- Crema de Pollo (½) 😊
- Crema de Hongos (½) 😊
- Tomate (1 ½)
- Vegetales (1)
- Caldo de vegetales (0) 😊

COMIDA DEL
MEDIO DÍA /
CENA

10:30 AM - 6:30 PM

MARQUE

3025

PARA ORDENAR