



COMIDAS EN LA HABITACIÓN

Hackensack University
Medical Center

Departamento de Nutrición
y
Administración de Alimentos

July 29, 2011

Comidas en el Hackensack University Medical Center

1. Sírvase revisar el menú y elija; pida comidas alternativas si tiene necesidades dietéticas especiales.
2. **Marque el 6325** en cualquier momento entre las 6:30 a.m. y 7:30 p.m. Cuando llame de fuera del centro médico para pedir una comida para un paciente, sírvase llamar al 201-996-5055.
3. Haga su pedido.
4. El asociado le leerá nuevamente su selección, se puede sugerir alternativas para que satisfagan sus necesidades dietéticas especiales.
5. Su comida será recién preparada y servida en 60 minutos.

Comidas para sus invitados en el Hackensack University Medical Center

Cuando vengan de visita, sus invitados tendrán varias opciones para las comidas.

El Second Street Café

está abierto desde las 6:30 AM hasta las 8 PM, y desde la 1 AM hasta las 3 AM, de lunes a viernes, y en horario limitado los sábados y domingos. Está ubicado en el primer piso del edificio Pavilion, ofrece una amplia variedad de alimentos para cada apetito.

El Aquarium Café

está abierto diariamente desde las 6:30 AM hasta las 6:30 PM. Ubicado cerca a la entrada principal del Hospital para Niños Joseph Sanzari, ofrece una carta bistro de bajas calorías, desde cafés y tés gourmet a ensaladas, sándwiches, postres y refrigerios.

El Lobby Coffee Shop

está abierto desde las 6 AM hasta las 9 PM de lunes a viernes, y desde las 6:30 AM hasta las 8 PM los sábados y domingos. Ubicado cerca a la entrada principal del Lobby de Enlace en el primer piso, ofrece una carta bistro de bajas calorías, desde cafés y tés gourmet a ensaladas, sándwiches, y postres.

El servicio de cabecera para huéspedes

se sirve de este menú desde las 7:00 AM hasta las 7:30 PM. **Marque el 6325.** Se acepta el pago por teléfono con tarjeta de crédito.

Dostres

♥ ensalada de fruta

♥ fruta entera en temporada

manzana, banana, naranja, pera

♥ fruta en jugos naturales

mandarinas naranjas, melocotones, peras,
piña, cóctel de frutas, pure de mansana

tarta de queso al estilo de Nueva York

con salsa de caramelo

♥ pastel de Ángel

con salsa de frambuesa

pie de manzana

galleta con pedacitos de chocolate

brownie

helado

doble chocolate o vainilla

♥ sorbete

frambuesa o limón

pudín Kozy Shack

vainilla, vainilla dietética, tapioca, arroz,
chocolate, chocolate dieta

♥ gelatina regular o dietética

fresa, tropical, naranja

batidos

batidos de leche frescos

doble chocolate o vainilla

batidos de leche altos en proteína

doble chocolate o vainilla

♥ smoothies de yogurt y fruta

banana bayas, melocotón maracuyá
mezcla de bayas

♥ *Hecho con ingredientes saludables para el corazón*

Información respecto a su dieta

Regular:

Un plan alimenticio bien balanceado que incluye en moderación una amplia variedad de alimentos, para satisfacer las necesidades nutritivas generales. Todas las otras dietas están basadas en este principio con cambios específicos según el diagnóstico o relativos a tratamientos.

Dietas especiales frecuentemente recetadas

2 gramos de sodio:

Reducido del límite promedio de la dieta Americana de 5 a 8 gramos de sodio. El primer paso consiste en limitar los alimentos procesados y en conserva y el uso de la sal de mesa. Toma algunas semanas para que sus papilas gustativas se adapten pero bien vale la pena hacer esos esfuerzos por la mejoría de salud.

Corazón saludable:

El sodio se reduce a 2 gramos y también se limita el total de grasas, grasas saturadas y colesterol. Por lo general esto se combina con medicamentos específicos para la salud general del corazón.

Carbohidratos consistentes / control de calorías:

Los carbohidratos, tales como los azúcares y almidones, y el total de calorías están limitados. Este plan alimenticio es utilizado para ayudar a que el azúcar en la sangre alcance y mantenga niveles normales.

Líquidos claros:

Un plan alimenticio sin un balance nutritivo que es muy restrictivo, a corto plazo, y que se limita a líquidos y semi líquidos (gelatinas y hielos) “transparentes”.

Todos los líquidos:

Un plan alimenticio mínimamente nutritivo y a corto plazo que permite el consumo de todos los líquidos y semi líquidos (helados).

Sírvase comunicarnos si desea recibir información adicional con respecto a su dieta especial durante su estadía.

DESAYUNO

SE SIRVE DE 7:00 AM A 7:30 PM

huevos

huevos cocinados a pedido

huevos revueltos

♥ huevos sin colesterol

♥ claras de huevo

huevos fritos o huevos duros

haga su propio omelette

su elección de:

huevos, ♥ huevos sin colesterol

♥ claras de huevo

queso amarillo, Cheddar, Suizo,

queso Suizo con bajo contenido de grasas y sodio

su elección de tres:

pimientos verdes, cebollas, tomate cortado en cubitos,
champiñones, espinaca, y jamón cortado en cubitos

sándwich de desayuno

jamón Taylor, huevos y queso en un panecillo

de la plancha

tostada francesa regular o de canela y

pasas panqueques de suero de leche

blintzes de queso

se sirve con mantequilla o ♥ con Smart Balance

jarabe dietético o regular o manzanas glaseadas

acompañamientos

tocino, tocino de pavo

jamón en tajadas

salchicha country, salchicha vegetariana (*contiene soya*)

papas fritas

queso cabaña

♥ *Hecho con ingredientes saludables para el corazón*

ALMUERZO Y CENA

chuleta de cerdo a la parrilla

chuletas deshuesadas de cerdo con salsa chimichurri
(perejil picado y ajo picado)

♥ guiso de carne de res con raíces de verduras

carne de res en trozos y verduras en una salsa sabrosa

pastel de carne estilo casero

hecho con carne de res, ternera, pavo y hierbas

Se sirve con glaseado

Bulgogi

carne de res marinada al estilo coreano

chili de carne

chili al estilo de Texas, hervido a fuego lento

su elección de un almidón:

puré de papas, papa al horno, acompañamiento
de pasta arroz integral, blanco o hispano

♥ selección de una o dos verduras:

habichuelas verdes, granos de maíz, alverjitas, espinaca,
tallitos de brócoli, zanahorias tiernas,
mezcla de verduras, kimchi

también disponible

macarrones y queso

fideos de coditos en una salsa de queso cremosa

dumplings de verduras a vapor

se sirve con salsa de jengibre

frijoles rojos y arroz

♥ *Hecho con ingredientes saludables para el corazón*

ALMUERZO Y CENA

SE SIRVE DE 11:00 AM A 7:30 PM

especial del chef del día

**simplemente pregunte por
el especial del día**



Platos principales del chef

*Se sirve con una selección de fécula
y una o dos de verduras*

♥ pollo Marsala

Pechuga deshuesada salteada y champiñones en una salsa de vino Marsala

♥ arroz con pollo

el pollo deshuesado se sirve sobre arroz hispano

♥ pollo asado al horno

sazonado con mezcla de hierbas

pollo a la Parmesana

filete de pollo con salsa marinara y queso Mozzarella

sándwich de pavo caliente sin tapa

estilo sándwich en una salsa ligera de jugo de carnes con cebollas acarameladas sobre pan de centeno

♥ tilapia sellada a la cacerola

se sirve con salsa de Veracruz

♥ salmón fresco del Atlántico a la parrilla

Rociado con un caldo de verduras ligero

♥ *Hecho con ingredientes saludables para el corazón*

♥ cereales

avena

crema de arroz

Cheerios

copos de maíz

pasas y salvado

copos azucarados

Rice Chex

de la panadería

♥ bagel estilo NY

croissant hojaldrado

muffin

maíz, salvado, arándano

♥ Thomas' English Muffin

tortilla de harina

♥ panecillo

♥ panecillo de trigo

♥ rebanadas de pan blanco,
de trigo,
multigranos o de centeno

bollito glaseado de manzana

♥ fruta y yogurt

fruta entera en temporada

manzana, banana, naranja, pera

ensalada de fruta

ciruelas pasa cocinadas a fuego lento

fruta en jugos naturales

mandarinas naranjas, melocotones, peras,
piña, cóctel de frutas, pure de manzana

yogurt

regular, vainilla, arándano, fresa banana,
chifón ligero de limón, melocotón ligero

plato de queso cabaña y frutas

♥ *Hecho con ingredientes saludables para el corazón*

bebidas

café recién preparado

regular o descafeinado

tés herbales

frambuesa

menta

manzanilla

té regular o descafeinado

chocolate caliente

regular o sin azúcar

jugos

naranja, manzana, arándano agrio, ciruela,

V-8 bajo en sodio

leche de soya

regular o con sabor a vainilla

leche sin lactosa

leche entera, leche al 2%,

leche sin grasa o leche chocolatada

limonada

refrescos

regular o dietético

cola

lima limón

ginger ale

té helado

ALMUERZO Y CENA

de la parrilla

*todos los platos a la parrilla se sirven con
lechuga y tomate en rebanadas*

Hamburguesas

hamburguesa de carne de res

hamburguesa de carne de pavo molida

hamburguesa vegetariana del Dr. Praeger

pechuga de pollo a la parrilla

marinada con aliño de California

su elección de pan

pan blanco, de trigo, de centeno, multigranos;

panecillo de trigo o tipo hero

su opción de quesos

amarillo, Cheddar, Suizo, Provolone

queso Suizo con bajo contenido de grasas y sodio,

su elección de dos acompañamientos

pepinillo encurtido, ensalada de repollo,

chips de papas, pretzels, ensalada de macarrones,

kimchi

Su opción de condimentos

ketchup, ketchup bajo en sodio, mostaza,

mayonesa ligera, aliño ranch o french

también disponible

queso a la parrilla

su elección de pan

tiras de pollo empanizado

Su elección de salsas:

BBQ, mostaza con miel,

ranch, agridulce

♥ *Hecho con ingredientes saludables para el corazón*

ALMUERZO Y CENA

SE SIRVE DE 11:00 AM A 7:30 PM

opciones de pasta

elija ya sea penne o espaguetti

pollo al estilo Alfredo

pollo salteado, salsa Alfredo cremosa,
queso parmesano y perejil picado

boloñesa

una salsa sustanciosa de carne de res con
cebollas, ajo y hierbas

marinara

también disponible con albóndigas

Aglío e Olio

regular con ajo, aceite de oliva y queso parmesano

estilo Mediterráneo

espinaca tierna salteada, tomates tipo pera, ajo,
salsa de aceite de oliva y vino blanco
pollo a la parrilla opcional



pizza de corteza gruesa

Su elección de tres cubiertas:

salchichón, champiñones, pimientos verdes
cebolla cortada en cubitos,
espinaca, queso adicional

♥ *Hecho con ingredientes saludables para el corazón*

ALMUERZO Y CENA

SE SIRVE DE 11:00 AM A 7:30 PM

selecciones de sopa caliente

sopa de pollo con fideos

♥ **menestrón vegetariano**
bajo en sodio

sopa vegetariana de papa y poro

miyeok guk

sopa asiática de algas

caldo

de pollo

♥ de pollo bajo en sodio
♥ de verduras bajo en sodio



sopa del día

disponible de lunes a viernes
simplemente pídalas...

♥ *Hecho con ingredientes saludables para el corazón*

ALMUERZO Y CENA

SE SIRVE DE 11:00 AM A 7:30 PM

ensaladas

♥ ensalada de la casa

hojas de verduras con rajitas de tomates
pepinos y zanahorias cortadas a la juliana

ensalada griega

hojas de espinaca con aceitunas negras,
tomates cereza, pepinos, cebolla roja,
y queso Fetta desmenuzado

ensalada italiana

mezcla de hojas con pimientos rojos asados,
tomates cereza, queso Mozzarella de
tamaño bocado, y albahaca picada

ensalada César clásica

lechuga Romaine con crutones crujientes,
queso parmesano, y aliño César

tamaño de plato principal:

ensalada César con pollo a la parrilla

lechuga Romaine con crutones crujientes, queso
parmesano, aliño César y pollo a la parrilla

Su opción de aliño:

ranch, Italian, balsámico, French,
aceite de oliva y vinagre de vino tinto

♥ *Hecho con ingredientes saludables para el corazón*

ALMUERZO Y CENA

su propio sándwich

hágalo a su manera

panes

pan blanco, de trigo, de centeno,
multigranos panecillo de trigo, o tipo hero

selecciones principales

pavo, jamón, rosbif, ensalada de pollo,
ensalada de atún, ensalada de huevo

quesos

amarillo, Cheddar, Provolone, Suizo
queso Suizo con bajo contenido de grasas y sodio

cubiertas

hoja de lechuga, rebanadas de tomate,
o rebanadas de cebolla roja

agregar dos acompañamientos

pepinillo encurtido, ensalada de repollo,
chips de papas, pretzels,
ensalada de macarrones, kimchi

condimentos

ketchup, ketchup bajo en sodio, mostaza,
mayonesa ligera, aliño ranch o French



también disponible

mantequilla de maní y mermelada

taza de hummus (puré de garbanzos)

BLT (tocino, lechuga y tomate)