

## EXPLICACIÓN DE LA DIETA

**DIETA NORMAL:** Alimentos y líquidos regulares, sin restricciones.

**DIETA DE LÍQUIDOS CLAROS:** Líquidos transparentes, incluyendo caldo, té, gelatina, refrescos claros y jugos claros.

**DIETA LÍQUIDA COMPLETA:** Líquidos incluyendo leche, yogur suave, soda, cereales calientes, sopa licuada, budín, helado y todos los líquidos claros.

**DIETA CARDÍACA:** Restringe alimentos altos en grasa, como alimentos fritos y leche entera. Restringe alimentos altos en sal como alimentos procesados o enlatados, carnes frías y sal de mesa. La cafeína y el chocolate también pueden estar restringidos en esta dieta.

**CCD (Dieta Controlada en Carbohidratos):** Para personas que necesitan controlar la glucosa. Los alimentos que contienen carbohidratos se porcionan y monitorean en cada comida para promover el control glucémico. Se proporcionarán edulcorantes artificiales en lugar de azúcar. Los postres dulces pueden ser reemplazados por fruta o productos dietéticos.

**DIETA RENAL (Baja en Potasio, Fósforo, Sodio):** Para personas con problemas renales. Se proporcionarán alimentos bajos en sodio. Se restringen alimentos altos en potasio como tomates, naranjas y papas. Se restringen alimentos altos en fósforo como chocolate, frijoles y lácteos.

**ALTA EN FIBRA, BAJA EN FIBRA:** Los alimentos ricos en fibra como verduras/frutas crudas, granos enteros y salvado pueden ser promovidos en dietas altas en fibra y restringidos en dietas bajas en fibra.

**DIETA DE CONSISTENCIA MODIFICADA:** Se ofrecerán alimentos suaves, carnes y verduras picadas, alimentos licuados de consistencia suave en las dietas Blanda, Mecánicamente Blanda y Puré para facilitar la masticación y deglución.

*Un anfitrión le asistirá con la selección de su pedido. Algunos artículos pueden no ser apropiados para su dieta. Por favor, permítanos ayudarlo a seleccionar.*



# Menú para Pacientes

Realice su pedido entre las **6:30 a. m. y 7:00 p. m.**

Llame al **951-788-3663** o al **\*83663** desde su teléfono del hospital para realizar su pedido.

Puede ver este menú en línea en **RiversideCommunityHospital.com/PatientMenu**

## DESAYUNO | de 6:30 a. m. a 9:00 a. m.

**LUNES:** Huevos revueltos con queso servidos con papas de desayuno, muffin de arándanos, banana, avena

**MARTES:** Tostadas francesas servidas con huevos revueltos con queso, fruta fresca cortada, Raisin Bran

**MIÉRCOLES:** Huevos revueltos servidos con papas de desayuno, salchichas, banana, crema de trigo, panecillo

**JUEVES:** Panqueques de suero de leche servidos con huevos revueltos con queso, fruta fresca cortada, Raisin Bran

**VIERNES:** Huevos revueltos con pimientos, cebollas y queso, servidos con papas de desayuno, salchichas, muffin de arándanos, naranja, avena

**SÁBADO:** Tostadas francesas servidas con salchichas, banana, Raisin Bran

**DOMINGO:** Panqueques de suero de leche servidos con huevos revueltos, salchichas, fruta fresca cortada, crema de trigo

## ALMUERZO | de 10:30 a. m. a 1:30 p. m.

**LUNES:** Sándwich abierto de pavo servido con puré de papas y ejotes, crujiente de durazno

**MARTES:** Pechuga de pollo con limón y salvia con salsa de hierbas, servida con pilaf de arroz integral y cebada, vegetales italianos y panecillo, ensalada, pastel de manzana

**MIÉRCOLES:** Penne de trigo integral con salsa de carne servido con ejotes y panecillo, ensalada, fruta fresca

**JUEVES:** Pollo Marsala servido con pasta de trigo integral, brócoli, panecillo, sopa de tomate y cebada, crujiente de cereza

**VIERNES:** Bacalao con hierbas cítricas servido con arroz blanco español, zanahorias baby, panecillo, ensalada de col, fruta fresca

**SÁBADO:** Pechuga de pollo con arándanos y mostaza Dijon servida con puré de camote, ejotes, panecillo, sopa crema de brócoli, bizcocho de ángel con salsa de fresa

**DOMINGO:** Sándwich de cerdo desmenuzado BBQ servido con brócoli, ensalada de col, frijoles horneados, manzana

## CENA | de 4:30 p. m. a 7:00 p. m.

**LUNES:** Carne asada servida con papas rojas, zanahorias en rodajas, pan de maíz, ensalada, pera

**MARTES:** Pastel de carne servido con puré de papas, ensalada de col, panecillo, chicharos, duraznos

**MIÉRCOLES:** Pavo asado con puré de camote, vegetales mixtos, panecillo, trozos de piña

**JUEVES:** Ziti al horno servido con calabaza amarilla, panecillo, ensalada, manzana

**VIERNES:** Fajita de carne con pimientos y cebollas, arroz con cilantro y lima, tortilla de maíz, salsa, ensalada de jardín, peras

**SÁBADO:** Stroganoff de carne servido con fideos de huevo, mezcla de chícharos y zanahorias, panecillo, ensalada, duraznos

**DOMINGO:** Barbacoa de res servida con frijoles negros, vegetales asados, tortilla de maíz, trozos de piña

*Un anfitrión le asistirá con la selección de su pedido. Algunos artículos pueden no ser apropiados para su dieta. Por favor, permítanos ayudarlo a seleccionar.*

## BEBIDAS

**CALIENTE:** Café (regular o descafeinado), té (regular o descafeinado)

**JUGO:** Arándano, manzana, naranja, ciruela

**FRÍO:** Té helado, Pepsi, Pepsi Diet, Starry, Starry Zero, Minute Maid Lite Lemonade, Limonada Casera, Limonada Dietética, Leche descremada, leche al 1 %, leche chocolatada, leche sin lactosa, leche de soja, leche de almendras

## DISPONIBLE TODOS LOS DÍAS

### DESAYUNO

Huevos revueltos (regulares/claras de huevo)  
Yogur (regular o ligero)  
Muffin de arándanos  
Cereales variados  
Huevo duro  
Tocino crujiente  
Salchicha de pavo o cerdo  
Avena o Cream of Wheat®

### PLATOS CALIENTES Y GUARNICIONES

Bacalao al horno  
Pechuga de pollo a la parrilla  
Taco suave de carne o pollo  
Ejotes  
Zanahorias en rodajas  
Maíz  
Brócoli  
Puré de papas  
Arroz (integral o blanco)

### MENÚ A LA PARRILLA

Sándwich de pollo a la parrilla  
Hamburguesa clásica  
Hamburguesa con queso clásica  
Tiras de pollo  
Hamburguesa vegetariana  
Hamburguesa vegana  
Quesadilla de queso  
Quesadilla de pollo  
Gajos de papa  
Taco de carne

## POSTRES

**DELICIAS:** Galletas Graham, galleta de avena y pasas, brownie de chocolate, galleta de azúcar, galleta con chispas de chocolate, fruta fresca, galletas Lorna Doone

**GELATINA:** Sabores variados (regular o sin azúcar)

**BUDÍN:** Vainilla, chocolate (regular o sin azúcar)

**POSTRE HELADO:** Helado: Vainilla, chocolate, sorbete, hielo de fruta (naranja, arcoíris o frambuesa)

Taco de pollo

### DELICATESSEN

Pavo y queso suizo  
Jamón y queso cheddar  
Rosbif  
Ensalada de pollo  
Ensalada de atún  
Ensalada de huevo  
Mantequilla de maní y mermelada

### ENSALADAS COMO PLATO PRINCIPAL

Ensalada César con pollo  
Ensalada del chef  
Ensalada fresca de guarnición  
Plato de fruta y queso cottage

### FRUTA

Manzana  
Banana  
Sandía  
Naranja  
Uvas

### SOPAS

Tomate  
Sopa de pollo con fideos  
Cream of Chicken®  
Sopa de vegetales vegetariana  
Caldo (pollo, res o vegetal)