

At your  
request  
room  
service  
dining®





## At Your Request Room Service Dining®

**5:30 a. m. – 7 p. m.**

Para hacer su pedido, llame a la extensión **34000**.

El menú puede cambiar.  
Los valores nutricionales son aproximados.

---

UT Southwestern ofrece **At Your Request Room Service Dining®**, la próxima generación de alimentación en el hospital diseñada pensando en usted. Ordene la comida que quiera cuando quiera. Puede encargar porciones

más pequeñas y condimentos.

**Haga su pedido llamando al 34000 en cualquier momento entre las 5:30 a. m. y las 7 p. m.**

Las comidas se pueden pedir con anticipación en cualquier momento durante las horas de call center.

Su médico podría restringir sus opciones de comida para ayudarlo con su recuperación.

Si tiene una dieta modificada o restringida, nuestros asistentes de servicio a la habitación lo ayudarán a elegir.

Si quiere ordenar una comida para un visitante, puede comprar certificados de Guest Tray (bandeja de invitado) al cajero de la cafetería. Para obtener más información, consulte con su asistente de servicio a la habitación.

En UT Southwestern queremos que todos nuestros pacientes se sientan completamente satisfechos con cada comida. Hágale saber a su asistente de servicio a la habitación sus preferencias y cómo podemos ayudarlo a cubrir todas sus necesidades de alimentación.

## Elabore un plato saludable

- Asegúrese de que la mitad de su plato tenga frutas y vegetales.
- Cambie a leche descremada o al 1 %.
- Asegúrese de que al menos la mitad de los granos que consume sean integrales.
- Varíe sus fuentes de proteínas.
- Reduzca el consumo de comidas con alto contenido de grasas sólidas, azúcares agregados y sal.
- Elija comidas y bebidas con poco o nada de azúcares agregados.
- Preste atención a la sal (sodio) en los alimentos que compra (todo suma).
- Disfrute su comida, pero coma menos.
- Manténgase físicamente activo a su manera.



Información Nutricional		
Tamaño de la porción: 1 taza (228 g)		
Porciones por envase: aproximadamente 2		
Cantidad por porción		
<b>Calorías</b> 250	<b>Calorías de la grasa</b> 110	
	Valor porcentual diario*	
<b>Grasas totales</b> 12 g		<b>18 %</b>
Grasas saturadas 3 g		<b>15 %</b>
Grasas <i>trans</i> 3 g		
<b>Colesterol</b> 30 mg		<b>10 %</b>
<b>Sodio</b> 470 mg		<b>20 %</b>
<b>Total de carbohidratos</b> 31 g		<b>10 %</b>
Fibra alimentaria 0 g		<b>0 %</b>
Azúcar 5 g		
<b>Proteína</b> 5 g		
Vitamina A		4 %
Vitamina C		2 %
Calcio		20 %
Hierro		4 %
* Los valores porcentuales diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías diarias. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:		
	Calorías:	2,000    2,500
Grasas totales	Menos de	66 g    80 g
Grasas saturadas	Menos de	20 g    25 g
Colesterol	Menos de	300 mg    300 mg
Sodio	Menos de	2,400 mg    2,400 mg
Total de carbohidratos		300 g    375 g
Fibra alimentaria		25 g    30 g

1 **Tamaño de la porción**

2 **Cantidad de calorías**

3 **Limite estos nutrientes**

4 **Consuma suficiente de estos nutrientes**

5 **Valor porcentual (% diario)**

6 **Nota al pie con los valores diarios (DV)**

[www.myplate.gov](http://www.myplate.gov)

Solo para fines educativos. Esta etiqueta no cumple los requisitos de etiquetado descritos en la parte 101.9 del título 21 del Código de Regulaciones Federales (CFR, por sus siglas en inglés).

# Desayuno



## Comidas para la mañana

Huevos 🌾🍷🍷 1 g — Cruasán con tocino, huevo y queso 26 g

Burrito de huevo, salchicha y queso 36 g

Tocino 🌾 0 g — Tocino de pavo natural 🌾🍷🍷 0 g — Hamburguesa de salchicha de cerdo 🌾 0 g

Salchicha de pollo 🌾🍷🍷 0 g — Hamburguesa de salchicha vegetariana 🍷🍷 4 g

Pancakes de buttermilk 🌾🍷🍷 33 g

Pancakes de trigo integral 🍷🍷 41 g — Torrijas de trigo integral 🍷🍷 33 g — Torrijas 🍷🍷 16 g

Omelet 🌾🍷🍷 1 g — Omelet (sustituto del huevo) 🌾🍷🍷 1 g

*(elija entre: tocino, salchicha, jamón, tocino de pavo, mozzarella rallada, hongos, tomate, cebolla, pimienta, espinaca)*

Bísquet con gravy de salchicha de pavo 37 g — Cuñas de papa asadas al horno 🌾🍷🍷 15 g

## Cereales calientes

Cream of Rice® 🌾🍷🍷 39 g — Grits 🌾🍷🍷 35 g — Avena 🍷🍷 33 g

Cream of Wheat® 🍷🍷 23 g

## Cereales fríos

Rice Chex® 🌾🍷🍷 17 g — Frosted Flakes® 🍷🍷 26 g — Raisin Bran® 🍷🍷 28 g

Cheerios® 🌾🍷🍷 20 g — Rice Krispies® 🍷🍷 24 g — Froot Loops® 🍷🍷 18 g

## Frutas

Manzana 🌾🍷🍷 19 g — Plátano 🌾🍷🍷 23 g — Uvas tintas 🌾🍷🍷 14 g — Naranja fresca 🌾🍷🍷 16 g

Copa de frutas de estación 🌾🍷🍷 12 g — Cóctel de frutas 🌾🍷🍷 14 g — Puré de manzana 🌾🍷🍷 15 g

Durazno rebanado 🌾🍷🍷 15 g — Pera en mitades 🌾🍷🍷 18 g — Piña en trozos 🌾🍷🍷 17 g

## Yogur

Yogur surtido 🌾🍷🍷 13-17 g — Yogur griego surtido 🌾🍷🍷 13 a 15 g

## Panadería y pastelería

Bagel simple 42 g — Bagel de trigo cortado 60 g — Cinnamon Roll 🍷🍷 17 g

Muffins — Muffin inglés de trigo integral 🍷🍷 23 g — English Muffin 🍷🍷 25 g

Muffin de banana y nueces 🍷🍷 18 g — Muffin de arándanos 🍷🍷 18 g

English Muffin de naranja y arándanos rojos 🍷🍷 17 g — Bísquet 25 g

Panes surtidos sin gluten 🌾🍷🍷

# Platos principales para el almuerzo y la cena



## Platos

Pechuga de pollo al horno con hierbas 🌾🍷 0 g — Salmón a las hierbas 🌾🍷 4 g  
Pot roast casero 🍷🍷 2 g — Filete Salisbury 🍷 10 g — Pescado blanco crujiente al horno 🍷🍷 20 g  
Pescado blanco a la parrilla con hierbas 🌾🍷 2 g — — Pechuga de pavo asada 🌾🍷 0 g  
Pavo en salsa barbacoa desmenuzado 🌾🍷 5 g  
Albóndigas y pasta de trigo integral 🍷🍷 46 g — Espagueti con salsa marinara 🍷🍷 47 g  
Fetuchini de espinaca con salsa de tomate y albahaca 🍷 47 g  
Macarrones con queso (porción de plato principal) 🍷🍷 37 g  
Pollo mediterráneo con vinagreta balsámica y lentejas 🌾🍷🍷 28 g  
Salmón mediterráneo al horno 🌾🍷🍷 5 g  
Salteado asiático (de pollo, vegetales o tofu) 11 a 24 g  
Lentejas sazonadas con vegetales 🌾🍷🍷 37 g  
Quesadilla (de pollo, queso o vegetales) 15 a 18 g — Tacos (de res o pollo) 16 a 17 g  
Pizza individual (pepperoni, queso o salchicha) 77 a 81 g

## A la parrilla

Hamburguesa 🍷 27 g — Hamburguesa de pavo 28 g — Palitos de pollo al horno 27 g  
Queso a la parrilla 28 g — Sándwich Filadelfia de queso 36 g  
Hamburguesa vegetariana en bollo de trigo integral 44 g  
Berenjenas con vinagreta balsámica a la parrilla 🌾🍷🍷 2 g

## Salsas

Marinara 🌾🍷🍷 3 g — Gravy de crema 🌾 6 g — Gravy de res 🍷🍷 4 g — Gravy de ave 🍷🍷 3 g

## Guarniciones

Espárragos 🌾🍷🍷 3 g — Coliflor asado 🌾 5 g — Brócoli 🌾🍷🍷 4 g  
Frijoles Charros 🌾 23 g — Zanahorias rebanadas 🌾🍷🍷 7 g — Espinaca 🌾🍷🍷 3 g  
Maíz 🌾🍷🍷 18 g — Judías verdes 🌾🍷🍷 7 g — Guisantes verdes 🌾🍷🍷 14 g  
Arroz blanco al vapor 🌾🍷🍷 22 g — Macarrones con queso 🍷🍷 23 g — Puré de papas 🌾🍷🍷 22 g  
Cuñas de papa asadas al horno 🌾🍷🍷 15 g — Papas fritas horneadas 23 g  
Papa horneada 31 g — Batata horneada 🌾🍷🍷 28 g — Arroz integral 🍷🍷 20 g — Espagueti 🍷🍷 33 g  
Pasta penne 🍷🍷 32 g — Fetuchini de espinaca 🍷🍷 31 g — Pasta con lentejas 🌾🍷🍷 49 g

## Panadería y pastelería

Bollo de harina de trigo 🍷🍷 13 g — Bollo blanco 🍷🍷 13 g — Muffin de maíz 🍷🍷 22 g

## Complementos

Papitas horneadas 🌾🍷🍷 25 g — Papitas fritas de bolsa 🌾🍷 15 g  
Crackers 5 g — Galletas Graham 🍷🍷 17 g

# Sopas y más



## Sopa

Sopa de tomate 16 g — Crema de papas 18 g — Crema de pollo 9 g  
Sopa casera de pollo con fideos 12 g — Sopa de pollo con fideos baja en sodio 🍷❤️ 12 g  
Sopa de vegetales de la huerta 12 g — Sopa de vegetales de la huerta baja en sodio 🍷❤️ 8 g  
Caldo de res 🍷❤️ 3 g — Caldo de pollo 🍷❤️ 3 g  
Caldo de vegetales 🍷❤️ 3 g — Sopa del día

## Sándwiches y wraps

### Arme su propio sándwich

Roast Beef 🍷❤️ 1 g — Pechuga de pavo 🍷❤️ 1 g — Jamón 🍷 1 g — Ensalada de pollo 🍷 4 g  
Ensalada de huevo 🍷❤️ 4 g — Ensalada de atún 🍷 6 g — Mantequilla de maní 🍷 5 g  
Jalea (común o dietética) 1 a 10 g  
Wrap de hummus y tabule con pimientos rojos 99 g  
Panes — Pan blanco 🍷❤️ 28 g — Pan de trigo integral 🍷❤️ 26 g  
Panes surtidos sin gluten 🍷 23 g  
Cruasán 34 g — Tortilla integral 🍷❤️ 25 g — Tortilla de harina de 6" 🍷❤️ 16 g  
Quesos — Americano 🍷 1 g — Provolone 🍷 1 g — Cheddar 🍷❤️ 1 g — Suizo 🍷 1 g

### Extras

Lechuga 🍷❤️ 1 g — Tomate 🍷❤️ 1 g — Rodajas de cebolla 🍷❤️ 3 g  
Pepinillos en vinagre al eneldo 🍷 2 g — Pepinillos en rodajas 🍷 1 g

## Ensaladas

### Ensaladas como plato principal

Ensalada del chef 🍷 8 g — Ensalada de pollo a la parrilla 🍷❤️ 8 g  
Ensalada de fresas y espinaca 🍷❤️ 39 g  
Fuente de frutas frescas 🍷❤️ 44 g — Ensalada sureña de tortilla de pollo 🍷❤️ 27 g  
Ensalada Cobb 🍷 13 g

### Ensaladas para guarnición

Ensalada de la huerta 🍷❤️ 2 g — Repollo 🍷❤️ 8 g — Ensalada de hojas verdes 🍷❤️ 1 g  
Ensalada César de guarnición 🍷❤️ 7 g — Tabule 🍷❤️ 18 g

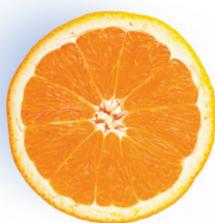
### Aderezos

Salsa César 🍷 3 g — Salsa Ranch 🍷 1 g — Salsa Ranch descremada 🍷❤️ 4 g  
Italian 🍷❤️ 1 g — Italian dietético 🍷❤️ 0 g — French 🍷❤️ 2 g  
French dietético 🍷❤️ 4 g — Aderezo de queso azul 2 g  
Vinagreta de frambuesa ligera 9 g — Vinagreta balsámica 🍷 5 g  
Vinagre balsámico 🍷❤️ 0 g — Aceite de oliva 🍷 0 g

### Snacks

Plato frío de hummus y pan pita 35 g — Cuadrados de queso cheddar 🍷 0 g  
Queso en tiras 🍷 1 g — Queso cottage 🍷 3 g — Plato de vegetales crudos 🍷❤️ 4 g

# Bebidas



## Bebidas calientes

Café 🌾🍷 0 g — Té caliente 🌾🍷 1 g  
Chocolate caliente 26 g — Chocolate caliente sin endulzar 10 g

## Leche fría

Entera 🌾🍷 12 g — 1% 🌾🍷 12 g — Chocolate bajo en grasa 25 g  
Descremada 🌾🍷 12 g — 1% Sin lactosa 🌾🍷 13 g — De soja 🌾🍷 5 g — De almendras 🌾 13 g

## Jugos

Jugo de manzana 🌾🍷 21 g — Jugo de arándanos rojos 🌾🍷 21 g — Jugo de uva 🌾🍷 19 g  
Jugo de naranja 🌾🍷 17 g — Jugo de ciruela 🌾🍷 23 g — V8® bajo en sodio 🌾🍷 6 g

## Bebidas frías

Coke® 🌾 27 g — Diet Coke® 🌾 1 g — Soda de lima limón 🌾 23 g  
Soda dietética de lima limón 🌾 0 g — Dr Pepper® 🌾 27 g — Diet Dr Pepper® 🌾 0 g  
Ginger Ale 🌾 24 g — Minute Maid Light Lemonade® 🌾 1 g  
Infusión de té helado 🌾 0 g — Crystal Light® 🌾 1 g

# Postres

Brownie de chocolate 27 g — Bundt Cake de zanahoria 41 g  
Angel Food Cake 🍷 28 g — Pound Cake 14 g  
Crujiente de manzana 🍷 25 g — Tarta de duraznos 39 g  
Cookie con chispas de chocolate 🍷 23 g  
Cookie de avena y pasas 🍷 22 g — Cookie azucarada 🍷 22 g  
Obleas de vainilla 🍷 18 g — Pudines surtidos 🌾🍷 24 a 25 g  
Pudines surtidos sin azúcar 🌾🍷 13 g  
Paletas heladas de frutas surtidas 🌾🍷 19 a 25 g  
Sorbete 🌾🍷 33 g — Helados surtidos 🌾🍷 16 a 18 g  
Helados surtidos sin grasa ni azúcares agregados 🌾🍷 19 a 20 g  
Gelatinas surtidas (comunes y sin azúcar) 🌾🍷 0 a 19 g  
Paletas de hielo surtidas (comunes y sin azúcar) 🌾🍷 4 a 18 g

# Dietas líquidas

## Dieta de líquidos transparentes

Jugos Manzana — Arándanos rojos — Uva  
Caldos Res — Pollo — Vegetales  
Gelatinas

## Dieta líquida completa

Todas las comidas líquidas transparentes Puré de avena — Cream of Rice®  
Sopas cremosas — Helado — Pudín

## Leyenda del menú

 indica que es saludable para el corazón y bajo en grasa;

 indica que es bajo en sodio

 indica que es libre de gluten

El número al lado de cada comida (p. ej., 6 g) indica el contenido de carbohidratos en gramos

Si tiene necesidades dietéticas especiales, infórmeselo a su médico.

Si el médico le recetó una dieta modificada, puede que algunos alimentos no estén permitidos.

El consumo de carnes, aves de corral, mariscos, o huevos crudos o poco cocidos puede aumentar el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos, especialmente si padece ciertas condiciones médicas.

Envíe sus comentarios sobre su experiencia con el servicio a la habitación a [Nutrition-Hospital@UTSouthwestern.edu](mailto:Nutrition-Hospital@UTSouthwestern.edu).

**UTSouthwestern**  
Medical Center

The future of medicine, today.