

### **Bebidas**

#### **Té Helado**

**Leche:** Entera (½C) – 1% (½C) - Descremada (½C) – Lactaid (1C) – Soya (1½C)

#### **Ginger-Ale Dietetica – Seltzer**

---

### **Jugos y Frutas**

**Jugos:** V8 (No Carb)

**Frutas:** Banana (1C) – Naranja (1C) – Manzana (1C) – Melon de Estación (1C)

**Compota de Frutas:** Durazno (1C) – Peras (1C) – Pure de Manzana (1C) -

Mandarinas (1C) – Ensalada de Frutas (1C)

---

### **Yogurt**

**Regular:** Natural (1C)

**De Baja Calorias:** Fresa (1C) – Durazno (1C)

---

### **Cereal**

**Caliente:** Avena (1C) – Avena con Canela (1C) – Crema de Trigo (1C)

**Frios:** Hojuela de Maíz (Corn Flakes) (1C) – Salvado con Pasas (2C) –

Rice Chex (1C) - Hojuelas de Arroz (Rice Krispies) (1C) –

Cheerios (1C)

---

### **Breakfast Bakery**

**Muffins:** Moras Azules (2C) – Maíz (2C) – Bran Muffin (2C)

**Bagels:** Natural (3C) – Sesame (3C) – Trigo Integral (3C)

Panecillo Kaiser (2C)

**Opciones:** Smart Balance – Jalea – Jalea Dietetica

---

### **Plato Principal de Desayuno**

**Huevos:** Revueltos – Clara de Huevos – De Baja Calorías – Huevo Hervido

**Tortilla:** Huevo - Clara de Huevos – De Baja Calorías

**Elige hasta 4 acompañamientos :** Cebolla Roja – Broccoli - Espinaca –

Pimiento – Hongos – Jamón Picado – Pavo

**Panqueque:** Suero de Leche (1C) – con Moras Azules (2C) – con Banana (2C)

**Panqueque Pequeños (2 C):** Suero de Leche (2C)-con Moras Azules (2C)-con

Banana (2C)

**Tostada Francesa:** Original (2C) - Con Moras Azules (2C) – con Banana (2C)

**Palitos de Tostada Francesas:** Original (2C)-con Moras Azules (2C)- con

Banana (2C)

### **Sandwich de Huevo:**

**Elección de Pan:** Panecillo Kaiser (2C)

**Elección de Queso:** Americano - Suizo

**Elección de Carne:** Jamón – Salchicha de Pavo – Rebanada de Pavo

**(Chefs) Opción mas Saludable:** Clara de Huevos Revueltos con Rebanada de

Pavo y Queso Suizo en un Panecillo Kaiser Integral (3C)

Acompañamientos: Salchicha – Salchicha de Pavo – Papas Frita Casera (2C)

**Nota: 1C = 1 medida de Carb**

**O lo que equivale a 15 gramos de Carbohidratos**

### **Sopas**

**Sopas:** De Tomate Campbell's (2C) – De Pollo con Arroz (1C)–

Sopa de Lenteja (2C) – de Pasta Fagioli (2C)

**Consomé:** Res - Pollo - Vegetales

---

### **Plato Frios/ Ensalada como Plato Principal**

**Ensalada de Queso Cabaña:** Queso Cabaña con Fruta de Estación (2C)

**Ensalada de Fruta Fresca con Yogurt Natural (2C)**

**Ensalada de Hummus (½C):** Vegetales Frescas del Jardín (Pepinos, Tomates

Apio y Zanahoria) acompañado con salsa cremosa de Hummus

---

### **Shake It Up Salad Station**

**(Crear tu Propia Ensalada como Plato Principal)**

**Elección de Lechuga:** Lechuga Romana Picada –

Lechuga Mixta de Estación – Espinaca Especialmente Escogidas

**Elección de (1) Proteina:** Camarón Horneada -

Pollo a la Parrilla Marinada– Bistec Flank en Rodajas – Tofú

**Elección (hasta 4):** Rodajas de Cebolla Roja – Tomates Cerasas –

Pimiento Verdes – Trozitos de Pan Tostada –Nueces Picadas –

Rodajas de Pepinos – Garbanzos –

Rodajas de Hongos – Semillas de Girasol

**Aderezos:** Lite Italian – Aceite de Oliva con Vinagre - Lite Ranch – Lite Caesar

---

### **Plato Principal**

**Pollo Francesa:** Salteado con un a Salsa de Limón y Vino Blanco

**Pollo Parmesano (A la Parrilla)**

**Pavo con Jugo:** Horneado

**Filete de Pollo Horneado** (Chicken Tenders)

**Filete de Pescado:** Aderezado con Ajo, Limón y Hierbas

**Salmón Horneado**

**Pan de Carne Casera:** Servido con su propio jugo

**Carne Asada**

**Bistec con Cebollos caramelizadas(3C)**

**Pollo Paillard a la Parrilla:** Servido sobre Espinacas Salteada y

Pure de Papas (1C)

**Fajitas:** Opción de Pollo, Camarón o Tofú (2C)

**Quesadilla con queso:** Pollo(2C) o Frijoles Negros(3C)

**Queso Mozzarella con tomates y albahaca en pan Italiano(2C)**

**Macarrones & Queso:** Macarroni en salsa Cremosa de Queso (2C)

---

### **Guarniciones:**

Papa Asada (2C) - Panecillo (1C) – Papas Fritas Horneadas (2C) – Macarroni y

Queso (1C) - Pure de Papas (2C) - Pure de Camote (1C) - Arroz Integral (2C) –

Arroz Blanco (1C) – Relleno (Stuffing) (1C) - Mini Zanahoria – Broccoli - Maíz -

Vainitas – Frijoles Negras tipo Cubano (Vegetariano) (1C)

**Ensalada:** Mixta – Queso Cabaña – de Repollo - Bastoncito de Apio y Zanahoria

– Ensalada de Macarroni (2C) – Ensalada de Papa (2C) –

Galletas de Soda con Mantequilla de Maní Natural (1C)

Rodajas de Pepinos- Plato de Puré de Garbanzo con Zanahoria

### **De la Parrilla)**

Hamburguesa – Filete de Pollo a la Parrilla – Hamburguesa de Pavo

Hamburguesa de Frijoles Negras – Sandwich de Queso Caliente

### **Elección de Pan**

Rye Bread – Pan de Trigo Integral – Pan Blanco (1C por rebanada)

Rollo de Hamburguesa (2C) – Rollo de Hamburguesa Integral (2C)

### **Elección de Acompañamientos**

Lechuga – Tomate – Hongos Salteado - Queso Suizo -

Queso Americano – Cebolla Salteado

---

### **Pasta Bar**

**Elección de Pasta:** Penne - Linguini – Penne Integral (2C)

**Elección de Salsa:** Salsa Vodka - Salsa de Carne de Res –

Salsa Marinara – Salsa de Mantequilla -

Salsa de Ajo y Aceite de Olivo Extra Virgen & Vino Blanco

**Elección de:** Vegetales Mixta– Hongos – Trocitos de Pollo Marinada

---

### **Especiales del Deli**

**Rollo de Ensalada Cesar con Pollo:** Pollo a la Parrilla Marinada,

Lechuga Romana, Adrezo de Cesar Cremosa en una Tortilla de Harina

**Sandwich de Ensalada Clasica de Pollo o Atún**

**Sandwich de Pavo**

**Roasted Beef**

**Elección de Pan:** Rye Bread – Pan Blanco – Trigo Integral (1C por rebanada)

Panecillo Kaiser (2C) - Tortilla de Harina (3C) - Bagel (3C) –

Panecillo Kaiser Integral (3C)

**Elección de Acompañamientos:** Lechuga – Tomate –Pepino Agrio –

Queso Americano - Queso Suizo

**Condimentos:** Mayonesa - Mostaza - Lite Mayo – Ketchup – Crema Agria

---

### **Postres**

**Biscochuelo Angel (2C) –**

**Biscochuelo Angel de Chocolate (2C) –**

**Ensalada de Frutas Fresca Marinada (1C) –**

**Fruta Fresca (1C)**

**Compotas de Fruta:** Durazno (1C) - Peras (1C) –

Puree de Manzana (1C) – Mandarina (1C)

Graham Crackers (1C)

**Pudding :** Vainilla sin Azucar (1C) – Chocolate sin Azucar (1C)

**Pure de Fruta para Bebés:** Manzana (1C) – Peras (1C) – Banana (1C)

# DIETA CON CONTROL DE CARBOHYDRATOS PARA ADOLESCENTES Y NIÑOS

Healthy Body

Find the hidden words within the grid of letters.

```

N B Q X H S A E G N I W O R G
I X I Q T D U R S T E E T H J
J O T O G W R N N I C D U A I
F O Z W N N U W S V C G C N C
E W D Z E G C S U H I R K H B
S S K C R Q C L D L I M E R B
E C U W T Z A A O N J N M X J
E D B J S T L C E Y O I E T E
H B R M R V C V I T A M I N D
C G O U P O I S M O D B L U S
K G G N R J U Q A M M O S A C
P O P B E W M G T I U Q A F C
Y T R M W S U V Q L W A V S L
U A W G X J D V G K K Z R W J
T N C P O A D I T F P D Q P M
    
```

almonds calcium growing sunshine yogurt  
 bones cheese milk teeth  
 broccoli exercise strength vitamind

Nombre del Paciente: \_\_\_\_\_

Room Number: \_\_\_\_\_

Su Medico ha ordenado \_\_\_\_\_

Dieta para usted.

Dia: \_\_\_\_\_

## Dieta con Control de Carbohidratos para Adolescentes y Niños

Su médico le ha ordenado una dieta con bajo contenido de Carbohidratos. Usted debe limitar su consumo de carbohidratos (carb). El nivel de calorías que su médico le indicó determinará la cantidad de carbohidratos permitida en cada comida. Los alimentos que contienen carbohidratos incluyen frutas, panes y alimentos a base de almidón, productos lácteos, (excepción de queso) y los dulces.

Cada intercambio de carbohidratos indica como "1 carb" en el menú, proporciona aproximadamente 15 gramos de carbohidratos por porción. El nivel de calorías que ordena su doctor, determinara la cantidad de carbohidratos que pueda usted ordenar por comida.

	Desayuno	Almuerzo	Cena
1500 Calorias	4 "carbs"	4 "carbs"	4 "carbs"
1800 Calorias	4 "carbs"	5 "carbs"	5 "carbs"
2000 Calorias	5 "carbs"	5 "carbs"	6 "carbs"
2200 Calorias	6 "carbs"	6 "carbs"	6 "carbs"

**Llamar al 8-3463 (8-DINE) to para hacer su pedido**

(4/12)

### Comida para los Visitantes del Paciente

La Familia y Visitantes del paciente tiene la opción de compartir la comida con el paciente: el costo por cada comida es de \$10,00 por persona. Visite a uno de nuestros establecimientos (The Market Place Café o Skyline Deli) para compra una tarjeta de "Guest Meal Card" Seleccione su comida en el Menú de Comida para Visitantes y ordene su comida despues que el paciente haga su pedido a uno de nuestros operadores del centro de llamadas. Su Comida sera llevado junto con el del paciente. Favor de entregar la tarjeta al Embajador que le lleve la comida.