

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.