

La alimentación es fundamental para tener una buena salud y recuperarse. Su médico o nutricionista le indicará una dieta específica durante el tiempo que esté aquí. Esta dieta puede tener las siguientes restricciones terapéuticas:

♥ Dieta cardiosaludable

Esta dieta se centra en el consumo de alimentos con bajo contenido de sodio y grasa. También se puede limitar la ingesta de cafeína. Los alimentos con un ♥ al lado son aptos para la dieta cardiosaludable.

✓ Alimentos veganos

Los alimentos con la letra ✓ al lado son veganos.

Dieta de carbohidratos constantes

Este plan alimentario garantiza una cantidad constante de carbohidratos en cada comida y, con frecuencia, se les indica a personas con diabetes.

Las dietas como las de carbohidratos constantes 45, 60 y 75 proporcionan 40, 60 y 75 gramos de carbohidratos por comida, respectivamente. El recuento de carbohidratos (en gramos) se indica junto a los alimentos con un contenido considerable de carbohidratos.

R Dieta renal

Esta dieta prioriza los alimentos con menor contenido de sal y potasio, y también puede limitar la ingesta de fósforo y proteínas. Los alimentos con la letra R al lado son aptos para la dieta renal.

Dieta absoluta (nada por boca)

Esta dieta se indica cuando una persona no puede ingerir ningún alimento sólido ni líquido por vía oral.

032024A

Dieta líquida absoluta

Calientes: café; café descafeinado; té; té descafeinado; caldo de pollo, de carne de res o de verduras.

Fríos: jugo de arándanos, manzana o uva; limonada o limonada dietética; Ginger Ale regular o dietética; Bubly de lima o cereza; té helado descafeinado sin azúcar o dietético.

Postres: cualquier helado de frutas; gelatina regular o dietética.

Dieta líquida completa:

Incluye todos los líquidos mencionados anteriormente y los siguientes:

Calientes: crema de trigo, sopa de tomate, sopa crema de papas o de pollo.

Fríos: leche entera, con 1% de grasa o leche chocolatada descremada; leche de almendras sabor vainilla o Lactaid; jugo de naranja, V-8 o jugo de ciruela.

Postres: budín normal o dietético, cualquier helado, cualquier sorbete, yogur regular o griego.

Desayuno

Cereales calientes y fríos

Corn Flakes ♥VR(17.7)

Rice Chex ♥VR(24.1)

Cheerios ♥R(13.9)

Frosted Flakes ♥VR(25)

Frosted Mini-Wheats ♥R(24)

Raisin Bran ♥VR(27.6)

Avena ♥VR(13.34)

Crema de trigo ♥VR(12.9)

Platos principales calientes

Huevos revueltos ♥R(1.4)

Huevos revueltos con bajo contenido de colesterol ♥R(1.3)

Huevos revueltos con queso ♥(1.9)

Emparedado de huevo y queso ♥(29.5)

Emparedado de tocino, huevo y queso (29.7)

Tostada francesa con canela ♥R(20.5)

Panqueques ♥R(37)

Guarniciones

Huevo cocido duro ♥R(1)

Tiras de tocino (0.2)

Hamburguesa de salchicha de pavo ♥R(1)

Papas para el desayuno ♥V(20.4)

Requesón con bajo contenido de grasa ♥R(3.8)

Frutas

Banana ♥V(27)

Vaso con frutas frescas ♥V(13.2)

Vaso con frutas enlatadas ♥VR(16.7)

Mandarinas ♥VR(15.9)

Naranja entera ♥V(11.2)

Puré de manzana ♥VR(12.8)

Manzana entera ♥VR(19.1)

Duraznos en cubos ♥VR(15.8)

Peras en cubos ♥VR(17.6)

Yogur

Fresa y banana ♥(21)

Fresa ♥(21)

Durazno dietético ♥R(13)

Griego de limón fino ♥(11)

Griego de crema de banana ♥(7)

Arme su propio omelette

HuevosEnteros ♥(1.5) o con bajo contenido de colesterol ♥(1.4)

QuesoCheddar ♥, suizo ♥(0.5) o americano (0.5)

Verduras ♥V Pimientos (0.4), champiñones (0.1), espinaca (1.5), tomates (1.1) o cebollas (0.9)

CarnesTocino o salchicha de pavo ♥(1)

Panadería

Muffin inglés ♥R(28)

Bagel simple ♥VR(27)

Pan de trigo ♥VR(14)

Muffin de arándanos ♥R(28)

Muffin de manzana con canela ♥R(30)

Pan blanco ♥VR(14)

♥: cardiosaludable

✓: vegano

R: apto para enfermedades renales



Selecciones del chef

	Almuerzo	Cena
DOMINGO	Sopa de tomate ♥V (11.2) Ensalada César ♥R (7.3) Emparedado caliente de pavo ♥R (15.1) Puré de papas con salsa de carne ♥ (17.2) Zanahorias asadas con hierbas y ajo ♥VR (7.1) Pastel de queso con salsa de fresa (35.8) Galleta de azúcar ♥R (18.3)	Sopa de tomate ♥V (11.2) Ensalada César ♥R (7.3) Strogonoff de carne de res ♥R (24) Pasta moñito ♥VR (17.8) Brócoli ♥V (4.3) Pastel de queso con salsa de fresa (35.8) Galleta de azúcar ♥R (18.3)
LUNES	Sopa de pollo con fideos ♥R (2.7) Ensalada de repollo R (8.1) Emparedado de tiras de cerdo con salsa barbacoa R (32.9) Palomitas de maíz con queso cheddar blanco R (9) Verduras Key West ♥VR (6.4) Crocante de arándanos y limón ♥R (21) Arrollado Red Velvet R (32.8)	Sopa de pollo con fideos ♥R (2.7) Ensalada de repollo R (8.1) Pollo a la italiana ♥ (6.3) Pasta penne y salsa marinara ♥V (22.1) Verduras Prince Charles ♥VR (3.2) Crocante de arándanos y limón ♥R (21) Arrollado Red Velvet R (32.8)
MARTES	Sopa de brócoli con queso (14.3) Ensalada primavera con arándanos ♥R (4.7) Emparedado caliente de rosbif ♥R (13.7) Papas con perejil ♥V (14.5) Ejotes ♥VR (6.4) Pastel de fresa R (28.1) Helado de vainilla ♥R (16)	Sopa de brócoli con queso (14.3) Ensalada primavera con arándanos ♥R (4.7) Pollo relleno con queso brie y manzana ♥R (28.9) Papas rojas asadas ♥V (20) Chícharos y zanahorias ♥VR (9.5) Pastel de fresa R (28.1) Helado de vainilla ♥R (16)
MÉRCOLES	Chili con tres tipos de frijoles ♥V (17.6) Ensalada de verduras de la huerta ♥VR (2.8) Ensalada de pollo al estilo suroeste ♥R (24.8) Muffin de maíz ♥R (24) Papas Lays al horno ♥V (24) Brownie húmedo R (38) Vaso con frutas frescas ♥V (13.2)	Chili con tres tipos de frijoles ♥V (17.6) Ensalada de verduras de la huerta ♥VR (2.8) Pasta con forma de conchas rellenas y salsa marinara ♥ (39.5) Mezcla italiana de verduras ♥VR (11.3) Brownie húmedo R (38) Vaso con frutas frescas ♥V (13.2)
JUEVES	Sopa de boda italiana ♥R (4.3) Ensalada de espinaca ♥ (2.8) Pechuga de pavo asada ♥R (7.1) Puré de batatas ♥ (20.1) Relleno de pan ♥ (20.6) Ejotes ♥VR (6.4) Tarta de manzanas (48.4) Helado de chocolate ♥R (16)	Sopa de boda italiana ♥R (4.3) Ensalada de espinaca ♥ (2.8) Estofado de carne ♥R (5.8) Puré de papas ♥ (17.2) Zanahorias ♥VR (7) Tarta de manzanas (48.4) Helado de chocolate ♥R (16)
VIERNES	Sopa de verduras de la huerta ♥VR (4.3) Ensalada con mandarina y remolacha ♥R (5.9) Tortilla de pollo y verduras ♥R (35.1) Cuñas de papa ♥V (24.4) Zanahorias ♥VR (7) Galletas de mantequilla ♥R (20) Pastel de ángel con salsa de fresas ♥R (34.2)	Sopa de verduras de la huerta ♥VR (4.3) Ensalada con mandarina y remolacha ♥R (5.9) Pasta penne con albóndigas de pavo y salsa marinara ♥ (57.2) Brócoli ♥V (4.3) Galletas de mantequilla ♥R (20) Pastel de ángel con salsa de fresas ♥R (34.2)
SÁBADO	Sopa de cebada con carne de res ♥R (9) Ensalada de verduras de la huerta ♥VR (2.8) Emparedado de pollo caprese con pesto ♥R (24.2) Papas Lays al horno ♥V (24) Mezcla italiana de verduras ♥VR (11.3) Budín de vainilla ♥R (22) Sorbete de frambuesa ♥R (27)	Sopa de cebada con carne de res ♥R (9) Ensalada de verduras de la huerta ♥VR (2.8) Lasaña de verduras ♥ (32) Puré de papas ♥ (17.2) Maíz ♥VR (17.7) Budín de vainilla ♥R (22) Sorbete de frambuesa ♥R (27)

♥: cardiosaludable

V: vegano

R: apto para enfermedades renales

En las bandejas del almuerzo y la cena se incluye un plato principal, cuatro entradas o guarniciones, un postre y dos bebidas.

Alimentos disponibles continuamente

Entradas

Ensalada de verduras de la huerta ♥VR (2.8)	Caldo de pollo (0.4)
Sopa de pollo con fideos ♥R (2.7)	Caldo de verduras V (0.9)
Sopa de tomate ♥V (11.2)	Requesón con bajo contenido de grasa ♥R (3.8)
Caldo de carne (0.6)	

Platos principales calientes

Pechuga de pollo al horno ♥R	Emparedado de pollo a la parrilla ♥R (22.7)
Salmón al horno ♥R	Emparedado de queso a la parrilla ♥R (29)
Tilapia al horno ♥R	Queso suizo a la parrilla ♥R (29)
Pavo asado con salsa de carne ♥R (7.1)	Emparedado caliente de pavo ♥R (15.1)
Pollo a la italiana ♥ (6.3)	Emparedado caliente de rosbif ♥R (13.7)
Bacalao cubierto con papas ♥ (10)	Hamburguesa en pan ♥R (23.5)
Pizza con masa fina de tres quesos ♥ (31)	Hamburguesa con queso en pan (24)
Pastel de carne con salsa de carne ♥R (8)	Hamburguesa vegetariana en pan ♥V (43.7)
Tiras de pollo ♥ (13.9)	Quesadilla de queso (26)
Macarrones con queso ♥ (22.1)	<ul style="list-style-type: none"> Con pollo (27)
Estofado de carne con salsa de carne ♥R (5.8)	

Platos principales fríos

Ensalada de pavo del chef ♥R (8.1)	Ensalada de atún y galletas saladas ♥R (16.9)
Ensalada de pollo a la parrilla ♥ (9.3)	Ensalada de huevo y galletas saladas ♥R (19.4)
Fruta y requesón ♥ (33.5)	Emparedado de mantequilla de maní y jalea ♥VR (48.4)
Fruta enlatada y requesón ♥ (33.5)	Emparedado de mantequilla de maní ♥VR (35.1)
Ensalada de pollo y galletas saladas ♥R (17.2)	

Arme un emparedado frío

Pan ♥VBlanco (28), de trigo (28) o tortilla de trigo (23.9)
Bollo de pan ♥VBlanco (22.7) o de trigo (25)
Queso ♥RProvolone (0.5), suizo (0.5) o americano (0.5)
Carne ♥RPavo (0.8) o rosbif
Ensalada ♥RDe pollo (2.2), de atún(1.9) o de huevo (4.4)
Adicionales VLechuga ♥ (0.3), tomate ♥ (1.4), cebollas ♥ (1.3), hummus ♥R (4.1), salsa ♥ (4) o pepinillos (0.3)

Guarniciones

Puré de papas ♥ (12.5)	Pasta ditalini ♥VR (14.3)
<ul style="list-style-type: none"> Con salsa de carne ♥(17.2) 	<ul style="list-style-type: none"> Con salsa marinara ♥V(20.5)
Arroz al vapor ♥VR (18.7)	Macarrones con queso ♥ (11)
Pasta penne ♥VR (16.6)	Cuñas de papa ♥ (24.4)
<ul style="list-style-type: none"> Con salsa marinara ♥V(22.1) 	Zanahorias ♥VR (7)
	Ejotes ♥VR (6.4)

Panadería

Panecillo ♥VR (18)
Muffin inglés ♥R (28)
Bagel simple ♥VR (27)
Pan de trigo ♥VR (14)
Muffin de arándanos ♥R (28)
Muffin de manzana con canela ♥R (30)
Pan blanco ♥VR (14)
Galletas saladas V♥R (4.4)
Galletas sin sal ♥VR (4.5)

Postres

Helado de frutas: crema de naranja ♥VR (22), fresa y mango ♥VR (22) o arándanos y limón ♥VR (22)	
Helado: vainilla ♥R (16) o chocolate ♥R (16)	
Sorbete: naranja ♥R (23) o frambuesa ♥R (27)	
Budín: vainilla ♥R (22) o chocolate ♥R (22)	
Budín dietético: vainilla ♥R (13) o chocolate ♥R (13)	
Gelatina: naranja ♥VR (25) o fresa ♥VR (25)	
Gelatina dietética: naranja ♥VR (1) o fresa ♥VR (1)	
Galleta de azúcar ♥R (18.3)	Crocante de arándanos y limón ♥R (21)
Galleta con chispas de chocolate ♥R (18)	Pastel de chocolate (35.4)
Galletas de mantequilla ♥R (20)	Pastel de ángel ♥R (20.7)
	<ul style="list-style-type: none"> Con salsa de fresas ♥R(34.2)

Bebidas

Café regular VR	Limonada ♥VR (27.4)
Café descafeinado ♥VR	Limonada dietética ♥VR (1)
Té negro caliente VR (0.1)	Bubly de cereza ♥VR
Té verde caliente ♥VR	Bubly de lima ♥VR
Té negro descafeinado caliente ♥VR	Ginger Ale ♥VR (18.6)
Té de manzanilla descafeinado caliente ♥VR	Ginger Ale dietética ♥VR (0.2)
Leche entera (11.7)	Pepsi V (26)
Leche con 1% de grasa ♥ (12)	Pepsi dietética V
Leche chocolatada descremada ♥ (24)	Jugo de naranja ♥ (13.1)
Leche de almendras sabor vainilla ♥VR (13)	Jugo de manzana ♥VR (12.8)
Lactaid sin grasa ♥ (13)	Jugo de arándanos ♥VR (15.3)
Agua embotellada ♥VR	Jugo de uva ♥VR (18.7)
Té helado sin azúcar VR (0.7)	Jugo de ciruela ♥V (19.8)
Té helado descafeinado y dietético ♥VR (0.7)	V8 ♥V (7.5)

El contenido nutricional del menú, que incluye el número de carbohidratos, puede variar debido a cambios de productos. Es posible que también se necesiten sustitutos debido a la disponibilidad del momento.