

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**

Huevos . . . . .Enteros ♥(1.5) o con bajo contenido de colesterol ♥(1.4)

Queso . . . . .Cheddar ♥, 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)

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

Sopa de pollo con fideos **♥R**(2.7)

Sopa de tomate **♥V**(11.2)

Caldo de carne (0.6)

Caldo de pollo (0.4)

Caldo de verduras **V**(0.9)

Requesón con bajo contenido de grasa **♥R**(3.8)

### Platos principales calientes

Pechuga de pollo al horno **♥R**

Salmón al horno **♥R**

Tilapia al horno **♥R**

Pavo asado con salsa

de carne **♥R**(7.1)

Pollo a la italiana **♥**(6.3)

Bacalao cubierto con papas **♥**(10)

Pizza con masa fina de

tres quesos **♥**(31)

Pastel de carne con

salsa de carne **♥R**(8)

Tiras de pollo **♥**(13.9)

Macarrones con queso **♥**(22.1)

Estofado de carne

con salsa de carne **♥R**(5.8)

Emparedado de pollo

a la parrilla **♥R**(22.7)

Emparedado de queso

a la parrilla **♥R**(29)

Queso suizo a la parrilla **♥R**(29)

Emparedado caliente

de pavo **♥R**(15.1)

Emparedado caliente de rosbif

**♥R**(13.7)

Hamburguesa en pan **♥R**(23.5)

Hamburguesa con

queso en pan (24)

Hamburguesa vegetariana

en pan **♥V**(43.7)

Quesadilla de queso (26)

- Con pollo (27)

### Platos principales fríos

Ensalada de pavo del chef **♥R**(8.1)

Ensalada de pollo a la parrilla **♥**(9.3)

Fruta y requesón **♥**(33.5)

Fruta enlatada y requesón **♥**(33.5)

Ensalada de pollo

y galletas saladas **♥R**(17.2)

Ensalada de atún y galletas

saladas **♥R**(16.9)

Ensalada de huevo y galletas

saladas **♥R**(19.4)

Emparedado de mantequilla

de maní y jalea **♥VVR**(48.4)

Emparedado de mantequilla

de maní **♥VVR**(35.1)

### Arme un emparedado frío

**Pan** **♥V**.....Blanco (28), de trigo (28) o tortilla de trigo (23.9)

**Bollo de pan** **♥V**.....Blanco (22.7) o de trigo (25)

**Queso** **♥R**.....Provolone (0.5), suizo (0.5) o americano (0.5)

**Carne** **♥R**.....Pavo (0.8) o rosbif

**Ensalada** **♥R**.....De pollo (2.2), de atún(1.9) o de huevo (4.4)

**Adicionales** **V**.....Lechuga **♥**(0.3), tomate **♥**(1.4), cebollas **♥**(1.3), hummus **♥R**(4.1), salsa **♥**(4) o pepinillos (0.3)

### Guarniciones

Puré de papas **♥**(12.5)

- Con salsa de carne **♥**(17.2)

Arroz al vapor **♥VVR**(18.7)

Pasta penne **♥VVR**(16.6)

- Con salsa marinara **♥V**(22.1)

Pasta ditalini **♥VVR**(14.3)

- Con salsa marinara **♥V**(20.5)

Macarrones con queso **♥**(11)

Cuñas de papa **♥**(24.4)

Zanahorias **♥VVR**(7)

Ejotes **♥VVR**(6.4)

### Panadería

Panecillo **♥VVR**(18)

Muffin inglés **♥R**(28)

Bagel simple **♥VVR**(27)

Pan de trigo **♥VVR**(14)

Muffin de arándanos **♥R**(28)

Muffin de manzana

con canela **♥R**(30)

Pan blanco **♥VVR**(14)

Galletas saladas **V****♥R**(4.4)

Galletas sin sal **♥VVR**(4.5)

### Postres

**Helado de frutas: crema de naranja** **♥VVR**(22), fresa y mango **♥VVR**(22) o

arándanos y limón **♥VVR**(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** **♥VVR**(25) o fresa **♥VVR**(25)

**Gelatina dietética: naranja** **♥VVR**(1) o fresa **♥VVR**(1)

Galleta de azúcar **♥R**(18.3)

Galleta con chispas

de chocolate **♥R**(18)

Galletas de mantequilla **♥R**(20)

### Refrigerios

Bastones de zanahoria **♥V**(9.3)

Hummus **♥VVR**(8.1)

Pretzels **V**(23.2)

Palomitas de maíz

con queso cheddar blanco **R**(9)

Chips de papas al horno **♥V**(24)

Crocante de arándanos

y limón **♥R**(21)

Pastel de chocolate (35.4)

Pastel de ángel **♥R**(20.7)

- Con salsa de fresas **♥R**(34.2)

### Bebidas

Café regular **VR**

Café descafeinado **♥VVR**

Té negro caliente **VR**(0.1)

Té verde caliente **♥VVR**

Té negro descafeinado

caliente **♥VVR**

Té de manzanilla descafeinado

caliente **♥VVR**

Leche entera (11.7)

Leche con 1% de grasa **♥**(12)

Leche chocolatada

descremada **♥**(24)

Leche de almendras

sabor vainilla **♥VVR**(13)

Lactaid sin grasa **♥**(13)

Agua embotellada **♥VVR**

Té helado sin azúcar **VR**(0.7)

Té helado descafeinado

y dietético **♥VVR**(0.7)

Limonada **♥VVR**(27.4)

Limonada dietética **♥VVR**(1)

Bubly de cereza **♥VVR**

Bubly de lima **♥VVR**

Ginger Ale **♥VVR**(18.6)

Ginger Ale dietética **♥VVR**(0.2)

Pepsi **V**(26)

Pepsi dietética **V**

Jugo de naranja **♥**(13.1)

Jugo de manzana **♥VVR**(12.8)

Jugo de arándanos **♥VVR**(15.3)

Jugo de uva **♥VVR**(18.7)

Jugo de ciruela **♥V**(19.8)

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.