

# Dietas Modificadas

## DIETA DIABETICA

Vivir con diabetes significa que usted debe vigilar alimentos que contienen los carbohidratos. Estos incluye: los granos, verduras feculentas, fruta, leche, y dulces. Trate de comer la cantidad recomendada de carbohidratos en cada porcion de de comida o bocado como es recomendado abajo.

3 comidas y 2 bocados:	Porciones	
	cada comida	bocado
1400 calorías:	3	1
1600 calorías:	4	2
1800 calorías:	4	3
2000 calorías:	4-5	2-3

## DIETA de LÍQUIDO CLAROS

Su doctor puede aver ordenado este tipo de dieta para usted debido a una condicion medica. Comidas disponibles para esta dieta son:

Jugo de fruta (manzana, arandano)  
 Gelatina  
 Caldo Caliente (res, pollo, verdura)  
 Caldo Caliente, bajo en sal (res, pollo)  
 Café (regular, descafeinado)  
 Te (regular, descafeinado, y herbal)

## DIETA SALUDABLE AL CORAZON

Elija comidas con este símbolo de corazon—♥. Estos son alimentos bajo en Sal, Cholesterol, Grasas de Saturado y Trans, y Cafeína.



## DIETA de LÍQUIDO COMPLETO

Su doctor puede aver ordenado este tipo de dieta para usted debido a una condicion medica. Comidas disponibles para esta dieta son:

Jugo de fruta (manzana, arandano, naranja)♥  
 Sopa  
 (Especial del Día, tomate, hongo o pollo crema)  
 Cereales Calientes ♥(arroz cremoso, avena)  
 Pudín ♥  
 (sin azucar Vainilla) o Regular vainilla  
 Yogur bajo en grasa Greek variedades ♥  
 Leche (2%, ♥)  
 Café (regular, descafeinado♥)  
 Te (regular, descafeinado y herbal♥)  
 Chocolate Caliente (regular, o sin azucar)  
 Desayuno instante, no azucar Vainilla



♥ = Bajo en Sal, Colesterol, Cafeina, Grasas Saturadas y Trans  
 PARA ORDENAR MARQUE 6033



# Orchard Café

## Menú de Servicio a su Habitación

Este menú es para su uso mientras usted sea un paciente en Lake Chelan Community Hospital. El Servicio a su Habitación le permite ordenar sus comidas a cualquier momento durante las horas de servicio. Simplemente haga su selección de este menú y llame a 6033 para hacer su orden. Su comida será entregada dentro aproximadamente 30 minutos. Si su médico le indica una dieta especial, algunas comidas del menú no pueden ser disponibles a usted. Verifique por favor con su enfermera; recuerde preguntar por nuestro Especial del Día!

Haga su pedidod especial para el Desayuno dentro de las 6:00 AM y 9:30 AM

Haga su pedido especial para el Almuerzo dentro de las 10:30 AM y 1:00 PM

Haga su pedido especial para la Cena antes de las 4:30PM

Al final de cada hora de servir la comida, si no se ha pedido un orden de servicio de habitaciones enviaremos automáticamente una comida para asegurar en cumplir las necesidades dietéticas de pacientes.

## Comidas de Huésped

Favorecemos a huéspedes que visiten el Orchard Café del hospital para sus comidas y esta situado en el primer piso, enfrente del ascensor. El alimento caliente está disponible durante las horas siguientes:

Desayuno 6:30 AM a 9:30 AM

Almuerzo 11:30 PM a 1:00 PM

Cena 5:00 PM a 6:00 PM

Barra de Ensalada 11:30 PM a 6:00 PM (repleto con un surtido de opciones y comidas)

# DESAYUNO

PACIENTES PUEDEN HACER SU PEDIDO DENTRO DE LAS 6:00 A.M. – 9:30 A.M.

## CEREALES

		Carbohidratos por porción
Kashi, Cheerios, o Special K		2
Avena (steal cut)♥	oatmeal	2
Cream of Wheat♥		2

## FRUTA

Plátano♥	banana	1
Naranja or Manzana fresca♥	orange/apple	1
Fruta Temporal♥	Seasonal Fruit	1

### Fruta en Taza: bayas temporales

Pure de Manzana, no azucar♥		1
Taza de Durazno cortado	diced peach cup	1
Taza de fruta cortada♥	diced fruit cup	1
Queso cottage	Cottage Cheese	0
Parfait con bayas/yogur y granola♥		

## BEBIDAS

Smoothie de Fruta	fruit smoothie	1
Jugo de Manzana♥	apple juice	1
Jugo de Naranja♥	orange juice	1
Jugo de Ciruela♥	prune juice	2
Jugo de V-8, bajo en sal♥		0
Leche (2%,♥)	milk	1
Leche de Almendra♥	Almond milk	1
Café (regular, descafeinado♥)	decaf coffee	0
Te (regular, descafeinado♥, de hierbas♥)	decaf, herb	0
Te frio	Iced tea	0
Chocolate Caliente		1/2-1

## HUEVOS y CARNE

	eggs, meat	Carbohidratos por porción
1 Huevo (cocinado a su gusto)	1 egg any style	0
Salchicha de pollo	Chicken sausage	0
Torta de Desayuno	breakfast sandwich	2
(pan integrado con huevo, queso, y salchicha de pollo)		
Whole Wheat English muffin with eggs, cheese and chicken sausage		

Opción vegetariana con aguacate, tomate espinacas con un queso crema y nuez

## CREAR SU OMELET

Queso – Cheddar o Mozzarella		
Salchicha de Pollo con vegetal y mozzarella	Chicken sausage	0
Vegetales (tomate, espinaca, hongos, chile de campana, cebolla y jalapenos)	Tomato, spinach, mushrooms bell pepper, onion, jalapeno	

## PANES y COMIDAS de PARRILLA

Pan tostado enpanizado en huevo (trigo integral)	French toast	2
Buckwheat Pancakes		2
Pan Tostado (blanco, trigo)♥		1
Pan de desayuno♥	English muffin	2
Bagel mitad♥	bagel half	2
Queso Crema	cream cheese	0
Camote rallado ala parrilla	Sweet potato hash	1
Patatas rojas asadas con cebolla y pimientos		1

## YOGUR

Variedades (Greek)♥	Greek Variety	1-2
Vainill o con fruta		

♥ = Bajo en Sal, Colesterol, Cafeina, Grasas Saturadas y Trans

PARA ORDENAR MARQUE 6033

# ALMUERZO/CENA

PACIENTES PUEDEN HACER SU PEDIDO DENTRO DE LAS 10:30 A.M. – 1:00 P.M. Y 5:00A.M–6:00 P.M.

## SOPAS

		Carbohidratos por porción
Sopa del Día	soup of the day	1
Fideo con Pollo (regular, bajo en sal♥)	chicken noodle	1
Tomate	tomato	1
Verdura, baja en sal♥	vegetable low sodium	1

## ENSALADAS

Ensalada Verde	tossed green	0
Chef Salad		
Caesar con Pollo	chicken Caesar	1
Queso Cottage con Fruta♥	cottage cheese/fruit	2
Alinos	salad dressings	0-2

## HAGA UNA TORTA

Build your own sandwich

### Pan:

Trigo o Sourdough	wheat, Sourdough	1 por raja
-------------------	------------------	------------

### Queso:

Tillamook Cheddar o Suizo	cheese	0
---------------------------	--------	---

### Carne:

Roast Beef	meat	0
Turkey		0

### Verduras♥:

Tomate, Lechuga, Cebolla, Pepino	vegetables	0
----------------------------------	------------	---

### Condimentos:

Mayonesa (regular, ) Mostaza♥, Relish		0
---------------------------------------	--	---

Alinos: Ranch, Honey Mustard, Italian Y

Blue Cheese

## TORTAS

Ensalada de huevo	egg sandwich	2
Ensalada de Atún bajo en sal♥	tuna sandwich	2
Cacahuete y Mermelada	peanut butter & jelly	2-3

♥ = Bajo en Sal, Colesterol, Cafeina, Grasas Saturadas y Trans

PARA ORDENAR MARQUE 6033

## ENTRANTE

		Carbohidratos por porción
Especial del Almuerzo	lunch special	variado
Especial de la Cena	dinner special	variado
Servido 5:00 P.M. a 6:00 P.M.		

Hamburguesa de Res

hamburger 0(2)

con lechuga, tomate, cebolla, hongos y queso

Quesadilla con vegetales Sazonados 2

Salmon al horno y vegetales♥ baked salmon & veggies 0

Pollo con Sazone y lechuga, tomate, cebolla roja,

y queso cheddar♥ herbed chicken 0

## ACOMPANAMIENTOS

Zanahorias glaseadas♥ Orange glazed carrots 0

Ginger Zucchini Noodle Stir Fry 0

Esparagos Rostisados 0

Pure de Papa amarilla o camote♥ mashed potato or sweet potato 2

Papa amarilla al Horno♥ baked potato 2

Crema, Mantequilla, Queso sour cream, butter, cheese 0

Arroz blanco or café♥ Wild or brown rice 2

Papitas, al horno♥ potato chips 2

## POSTRES

Fruta fresca del tiempo♥ seasonal fresh fruit 1

Gelatina (sin azucar, regular)♥ Jello, reg/SF 0-1

Postres del dia variado

## BEBIDAS

Vea las selecciones en la sección del "Desayuno"