



DESAYUNO

Disponible de 7:00 am to 10:30 am

En Salem Health, nos comprometemos a ofrecer a cada paciente servicio rápido, cordial y de alta calidad. Si en algún momento nuestro servicio no excede sus expectativas, notifique a nuestro centro de llamadas.

Una dieta consistente en carbohidratos se receta para controlar sus niveles de glucosa sanguínea. Se han seleccionado rangos altos, medios y bajos de carbohidratos de acuerdo a su condición.

Bajo: 45-60 g / Medio: 60-75 g / Alto: 75-90 g (por comida)

Una dieta saludable para el corazón, o cardíaca se receta para controlar los problemas cardíacos y la tensión arterial elevada. Los niveles totales de grasa, sodio y colesterol se supervisan. El sodio se limita a **1500** o **2000 mg** por día.

Una dieta renal se receta para limitar el consumo de potasio y sodio. El potasio se controla a través de un sistema de puntos. En la dieta K estándar de 2 g se permiten **5 puntos K** por día. El sodio se limita a **2000 mg** por día.

Si necesita tomar medicamentos con sus alimentos o que le midan el nivel de azúcar sanguínea antes de comer, notifique a su enfermero cuando haya pedido su comida.

Los símbolos indican si el producto contiene alérgenos comunes o si es apto para restricciones dietéticas.

Bienestar adecuado para mayoría de las dietas

Sin Gluten o puede sustituir el pan sin gluten

Libre de lácteos o se puede hacer sin lácteos

La información nutricional puede variar. La mayoría de las comidas están disponibles en medias porciones o se pueden modificar a sus especificaciones dietéticas.

Cereales

- Avena** 15 g carbs, 0 puntos K, 5 mg Na
- Crema de trigo** 17 g carbs, 0 puntos K, 6 mg Na
- Crema de arroz** 30 g carbs, 0 puntos K, 10 mg Na
- Cheerios** 14 g carbs, 0 puntos K, 95 mg Na
- Rice Chex** 18 g carbs, 0 puntos K, 160 mg Na

Panes

- Pan tostado** integral, blanco, masa fermentada, sin gluten 15-20 g carbs, 0 puntos K, 150-200 mg Na
- Muffin inglés** 25 g carbs, 0 puntos K, 250 mg Na
- Bagel** entero o medio; canela con pasas o simple 25-50 g carbs, 0-0.5 puntos K, 150-300 mg Na
- Pan de platano** 32 g carbs, 1 K point, 400 mg Na
- Mollete** 32 g carbs, 1 K point, 270 mg Na

Desayunos completos

- Burrito de desayuno** con huevos y su elección de queso, pavo, tomate, cebolla o champiñones 30-40 g carbs, 1 puntos K, ~800 mg Na
 Bienestar: omitir el queso para reducir el sodio
- Omelet** con huevos y su elección de queso, pavo, tomate, cebolla o champiñones 5-15 g carbs, 0-2 puntos K, 500-600 mg Na
- Huevos revueltos** 0 g carb, 0 K, 225 mg Na
- Pan a la francesa** 25-70 g carbs, 0 puntos K, 225-485 mg Na
 Bienestar: sustituto del jarabe sin azúcar
- Sándwich de muffin inglés** con tocino, huevo y queso 25 g carbs, 0 puntos K, 1225 mg Na
 Bienestar: sustituya el tocino por pavo
- Panecillo con salsa gravy** 44 g carbs, no para dietas renales, 1111 mg Na

Acompañamientos

- Salchicha de pavo** 1 g carb, 1 puntos K, 290 mg Na (por tres enlaces)
- Tocino** 0 g carbs, 0 K, 310 mg Na (por rebanada)
- Papas ralladas** 20 g carbs, 2 puntos K, 30 mg Na
- Plátano** 27 g carbs, 4 puntos K, 1 mg Na
- Taza de fruta** duraznos, peras, mandarinas 10-20 g carbs, 1-2 puntos K, 10-50 mg Na
- Manzana** 10-15 g carbs, 1 puntos K, 10 mg Na
- Yogur** vainilla, fresa, miel 15-25 g carbs, 2 puntos K, 50-110 mg Na
- Requesón** 5 g carbs, 0 puntos K, 350 mg Na
- Huevo cocido** 0 g carbs, 0 puntos K, 70 mg Na

Bebidas

- Agua** 0 g carbs, 0 puntos K, 0 mg Na
- Café** regular or descafeinado 0 g carbs, 1 puntos K, 10 mg Na
- Té** regular, descafeinado, a base de hierbas; caliente o helado 0 g carbs, 0-1 puntos K, 10 mg Na
- Jugo** naranja, manzana, arándano, ciruela 4 oz: 15-25 g carbs, 1-2 puntos K, 0-30 mg Na 10 oz: 36-50 g carbs, 2-4 puntos K, 10-30 mg Na
- Leche** sin grasa, bajo en grasa, 2%, entero 13 g carbs, 2 puntos K, 130 mg Na
- Leche de soja** 3 g carbs, 1-2 puntos K, 100 mg Na
- Leche de almendras** 13 g carbs, 1 puntos K, 160 mg Na
- Chocolate caliente** 16 g carbs, 2 puntos K, 155 mg Na
- Sobe** granada de bayas 0 g carbs, 0 K, 10 mg Na
- Soda** refresco de cola, lima limón, de jengibre, cerveza de raiz; regular o sin azúcar 0-45 g carbs, sin cola para dietas renales, 35-65 mg Na
 Bienestar: pedir sin azúcar



Sopas

- Sopa de fideos con pollo** *sodio reducido*
 5 g carbs, 0 puntos K, 224 mg Na
- Sopa de Vegetales**
 9 g carbs, 2 puntos K, 216 mg Na
- Sopa de almejas** *solo los viernes*
 13 g carbs, 4 puntos K, 356 mg Na
- Consomé** pollo, res, o verdura
 2 g carbs, 0-2.5 puntos K, 0-1100 mg Na
 Bienestar: elige el reducido en sodio

*sopas sin gluten disponibles bajo petición

Ensaladas

- Ensalada de cena** 3 g carb, 2 puntos K, 15 mg Na
- César con pollo a la plancha**
 10-15 g carbs, 2 puntos K, 400-1000 mg Na
 Bienestar: sustituto del aderezo ranch sin grasa
- Ensalada de bayas de pollo** lechuga mixta
 cubierta con pollo, tomates, mozzarella, almendras, picatostes y arándanos
 20-30 g carbs, 3 puntos K, 250-275 mg Na
- Ensalada de pollo cosecha** lechuga
 romana, pollo, manzanas, mozzarella, pecanas y arándanos 25-30 g carb, 2 puntos K, 250-350 mg Na
- Plato de hummus** hummus servido con
 gajos de tomate, zanahorias y pan plano
 25-30 g carbs, no para dietas renales, 440-460 mg Na
- **Todas las ensaladas servidas con vinagreta de la casa de manzana y miel. Otros aderezos disponibles bajo pedido.*

Entradas

- Salmón a la plancha** con salsa de eneldo
 0 g carbs, 0 puntos K, 60 mg Na
- Pastel de carne** 10 g carbs, 0 puntos K, 275 mg Na
- Pechuga de pollo de la plancha**
 con hierbas italianas 0 g carb, 0 puntos K, 50 mg Na
- Macarrones con tres quesos**
 20 g carbs, 0 K points, 350-400 mg Na
- Pasta penne** con salsa marinara o alfredo y
 su elección de cubitos de pollo y verduras
 40-50 g carbs, 2-4 puntos K, 250-350 mg Na
- Tazón de arroz asiático** con pollo, salsa
 teriyaki y verduras salteadas
 35 g carbs, 2 puntos K, 350 mg Na
- Burrito o quesadilla** con arroz, pollo,
 frijoles negros, queso, lechuga, tomate
 50-60 g carbs, 2 puntos K (sin frijoles), 900-1000 mg Na
 Bienestar: pide los tacos para reducir el sodio
- Tacos** tu elección de pollo o salmón, lechuga,
 tomate, cebolla, cilantro y salsa
 35-40 g carbs, 1-2 puntos K, 175-500 mg Na
- Hamburguesa de pollo** en un pan integral
 con lechuga, tomate, cebolla, mayonesa y
 mostaza 30 g carbs, 1-2 puntos K, 300-400 mg Na
- Hamburguesa** en un pan integral con lechuga,
 tomate, cebolla, mayonesa y mostaza
 30 g carbs, 1-4 puntos K, 475-650 mg Na

Sándwiches *frio y a la parrilla*

- Sándwich de pan plano a la parrilla**
 pan plano tostado con rodajas de tomate,
 mozzarella, verduras asadas y crema de hierbas
 para untar **agregue pollo para más proteína*
 40 g carbs, 2 puntos K, 600-700 mg Na

Construye tu propio sándwich o wrap:

- **Panes** trigo, blanco, masa madre, pan plano
 or envoltura de lechuga
 0-35 g carbs, 0 puntos K, 0-400 mg Na
- **Carnes** pavo o rosbif 0 g carb, 0 K, 200-250 mg Na
- **Ensalada de atún o pollo**
 1 g carbs, 0 puntos K, 125-150 mg Na
- **Queso** queso cheddar, suizo, queso crema
 0-2 g carbs, 0 puntos K, 75-175 mg Na
- **Verduras** aguacate, espinaca, lechuga,
 tomate, cebolla, pepino
 0-5 g carbs, 1-3 puntos K, 0-25 mg Na

Lados

- Arroz** 25 g carbs, 0 puntos K, 10 mg Na
- Puré de papas** 20 g carbs, 2 puntos K, 125 mg Na
- Requesón** 5 g carbs, 0 K, 350 mg Na
- Taza de fruta** durazno, peras, mandarinas
 10-20 g carbs, 1-2 puntos K, 10-50 mg Na
- Zanahorias** 10 g carbs, 1 puntos K, 90 mg Na
- Judías verdes al vapor** 10 g carbs, 1 K, 5 mg Na
- Calabaza batida** 12 g carbs, 2 K points, 10 mg Na
- Papas fritas al horno** 25 g carbs, 2 K, 180 mg Na
- Plato de verduras** 6 g carbs, 2 K, 40 mg Na
- Bollo de pan** 16 g carbs, 0 puntos K, 80 mg Na
- Frijoles refritos** ~20 g carbs, 2 puntos K, 150 mg Na

Postres

- Galleta recién horneada** chispas de
 chocolate o azúcar 30 g carbs, 0-1 puntos K, 175 mg Na
- Biscocho** 18 g carbs, 0 puntos K, 150 mg Na
- Tarta de queso** 33 g carb, 1 puntos K, 350 mg Na
- Pudín** vainilla o chocolate; regular o sin azúcar
 15 g carbs, 1 puntos K, 125-200 mg Na
- Cuadrado de chocolate negro**
 6 g carb, 0 K points, 0 mg
- Gelatina** regular o sin azúcar
 2-25 g carbs, 0 puntos K, 10-50 mg Na
- Flan** 20 g carbs, 1 puntos K, 100 mg Na
- Taza de helado** vainilla, chocolate o fresa
 15-30 g carbs, 1-2 puntos K, 40 mg Na
- Sorbete de arcoiris** 26 g carbs, 0 K, 40 mg Na
- Sorbete de frambuesa** 22 g carbs, 0 K, 10 mg Na
- Paleta de hielo** cereza, limón o fresa
 18-20 g carbs, 0 puntos K, 15 mg Na