



GUIAS DEL MENU CONTROLADO EN CARBOHIDRATOS

Opciones de Comida del Menú indica el número de Carbohidratos que contiene (OCA). Escoge su comida basado en que cantidad de calorías su médico ha dirigido que pueda consumir. El número de carbohidratos en lista abajo es el máximo en cada comida permitido. Una Opción de Carbohidrato (OCA) = 1 rebanada de pan, 1 fruta, o 1 leche. Una Opción de Carbohidrato (OCA) = 15 gramos de OCA. Para una dieta balanceada, por favor escoge comidas de todos los grupos de comida.

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Merienda
2000 Calorías	5 Carbohidratos	5 Carbohidratos	6 Carbohidratos	2 Carbohidratos
1800 Calorías	4 Carbohidratos	5 Carbohidratos	5 Carbohidratos	1 Carbohidratos
1500 Calorías	4 Carbohidratos	4 Carbohidratos	4 Carbohidratos	1 Carbohidratos

Pan sin gluten y pasta sin gluten son disponibles para pacientes en dieta sin gluten.

Room # _____



Northern Lights Servicio de Comida en la Habitación

Hora preferida de recibir su comida (opcional): _____

**En circule los productos de comida deseados
Por favor presione su botón para llamar a la enfermera para recoger el menú**

7:00 a.m. hasta 6:00 p.m.
Espere 45 minutos para la entrega

Northfield Hospital



NORTHFIELD HOSPITAL
& CLINICS

NLRSS-NLC-10/2015 rev

Bienvenidos a Servicio de Comida a la Habitación Northern Lights

El reto del Departamento de Servicios de Nutrición es proveerle una experiencia excelente con su placer gastronómico. Su comida será preparada al fresco con una selección de comidas saludables durante su estadía como paciente en Northfield Hospital & Clinics.

Como Ordenar

Para hacer su orden

- Selecciona sus opciones del menú.
- Llama Northern Lights el Servicio de Comida a la habitación al numero, **1022** entre 7:00 a.m. y 6:00 p.m.
- Diga sus opciones de comida al Representante del Servicio de Nutrición.
- Su comida será enviada a su habitación dentro de 45 minutos.
- Porciones más pequeñas puedan ser ordenados para los pacientes con apetitos más pequeños.



Para nuestros pacientes Diabéticos

- Su Representante de Nutrición le ayudará en hacer las selecciones más saludables basadas en su dieta recetada por su médico.
- Coordinación de tiempo de chequear su nivel de glucosa en la sangre y su medicamento es crítico al mantener su nivel de glucosa en la sangre el mas normal posible.
- **Por favor llame primero a su enfermera cuando este listo para ordenar.**

Cosa para Recordar

- Ciertos análisis de laboratorio y exámenes radiológicos requieran que no consume comida por un periodo de tiempo. Después que este de vuelta a su habitación, pueda hacer su orden y será un placer enviar su comida a la habitación dentro de 45 minutos.
- Por favor especifique si hay cualquier alergia a alguna comida o alguna necesidad dietética especial que existe cuando hace su orden.

Para nuestros visitantes

- **Comida para Padres de Familia:** Una charola de comida gratuita pueda ser ordenado para un Adulto que este presente a la hora de comida con nuestros pacientes pediátricos de 10 años y menor.
- **Pareja Acompañante en el Centro de Nacimiento:** Pueda usar el cupón en la cafetería Northern Lights o ordenar del menú desde la habitación y será enviada.
- **Comida para Visitantes:** Lo invitamos a visitar la cafetería Northern Lights en el nivel bajo del Hospital o pueda ordenar su comida desde la habitación y será enviada a la habitación. (Una comida es un plato fuerte (incluyendo una opción de la parrilla o delicatessen) dos acompañamientos, un postre, y una bebida.) Por favor pide el costo de su comida al Representante de Servicios de Nutrición.
- **Las tarjetas de Visa, MasterCard, Discover, Dinero en Efectivo o Cheque son aceptados.**

Información Sobre Su Dieta Modificada

La Nutrición es una parte muy importante de su salud y saneamiento. Su médico pueda ordenarle una dieta especial. La siguiente información describe algunos de las dietas que puedan ser ordenadas. Un representante de servicios de nutrición le ayudará seleccionar comidas adecuadas que cumplen con su orden de dieta. Si usted le gustaría aprender más sobre su dieta de una nutrióloga registrada, incluyendo como seguirlo después de ser dado de alta del hospital, por favor llame 507-646-1410 y estaríamos muy contentos en poner un horario para hablar con usted o un miembro de su familia.



NPO "Nada por la boca": Esta dieta será ordenada cuando no este permitido consumir nada de líquidos o comida sólida. No recibirá una comida.

Líquidos Claros: Esta dieta será ordenada antes de ciertas análisis diagnósticas, antes o después de cirugía o si no puede tolerar comida sólida. Los líquidos claros no incluyen productos de leche.

Líquidos Completos: Esta dieta será ordenada cuando esté progresando de una dieta de líquidos claros a una dieta de comida sólida. Esta dieta incluye líquidos claros con la adición de leche, cereal caliente delgado (Malt-o-Meal), y caldos colados. La dieta de líquidos completos si incluye lactosa.

Dieta de Disfagia: Esta dieta es para individuos que tienen dificultades en tragar o masticar la comida. Esta dieta tiene tres niveles: hecho puré, cambiado mecánicamente (molido), y avanzado (comidas suaves con o sin pedazos de carne cortada). Será necesario espesar los líquidos para pacientes que tengan dificultades en tragarse.

Bajo en Fibra/ Bajo Residuo: Esta dieta provea comidas de textura suave, fácil para masticar y restringe el consumo de granos integrales, frutas frescas y verduras.

Regular: Esta dieta no tiene restricciones y debe incluir una variedad extensa de comidas que cumplen con los requisitos nutritivos diarios.

Bajo en Sodio (Sal): Dietas bajo en sodio puedan ayudar controlar la presión alta, la falta de respiración e hinchazón de las manos y los pies. Las comidas marcados con * contienen alta cantidad de sal y deberían ser evitados en esta dieta.

Dieta Diabética (Carbohidratos Controlados): Esta dieta será ordenada para ayudarle controlar la glucosa en la sangre por modo de limitar la cantidad de carbohidratos que consume. El número de opciones de carbohidratos es indicado en (). Una guía ha sido proveído para ayudarle balancear sus carbohidratos durante un día (Dirige a la gráfica arriba). Frutas, granos, frijoles, verduras almidonadas, productos de leche y dulces contienen carbohidratos.

Dieta Renal: Esta dieta modifica el consumo de proteína, sodio, potasio y fósforo. Sus líquidos puedan ser restringidos. Algunas frutas, verduras y comidas de leche o proteína puedan ser restringidos o limitados.

Bajo Grasa/ Bajo Colesterol: Esta dieta limita grasa saturada, la cantidad de grasa total y el colesterol. Comidas marcadas con ♥ son bajas en grasa, colesterol y sodio como recomendado por el American Heart Association.

DESAYUNO DIETA LIQUIDA

DESAYUNO

PLATO FUERTE DE DESAYUNO

- Huevos Revueltos Huevos Fritos
- Huevos Hervidos Duros
- ♥ Huevos Revueltos Bajo en Colesterol
- *Panqueques (3)
- ♥ Pan Frances Bajo en Colesterol (2)
- Almibar para Panqueques (2)
- Almibar sin azúcar para Panqueques
- Omelet al ordenar
- (*Jamón, *Queso, Jitomates, Hongos, Chile Dulce Verde, Cebollas)
- ♥ Omelet Saludable para el Corazón (Hongos, Chile Dulce Verde, Jitomates, Cebollas)

ACOMPAÑAMIENTOS

- ♥ Yogur Bajo en azúcar (1)
- ♥ Yogur sin grasa(2)
- *Tocino Crujiente *Salchichas de Puerco
- Papas de Desayuno (1.5)

CEREALES

- Orgullosamente servimos cereals de Marca MOM
- ♥ Avena caliente (1.5)
- ♥ Malt-O-Meal (1.5)
- Azúcar Morena (1) o Pases de Uvas (1)
- ♥ Arroz inflado crispante (1) ♥ Cereales integrals con Pases de Uvas (2)
- ♥ Toasty O's (1) ♥ Copos de Maíz (1)

FRUTAS

- ♥ Manzana (1) ♥ Plátano (2)
- ♥ Gajos de Naranja (1)
- ♥ Copita de Fruta de la Temporada (1)
- ♥ Puré de Manzana (1)
- ♥ Duraznos (1)
- ♥ Peras (1) ♥ Piña (1)
- ♥ Pases de Ciruela guisados (1)

PANES Y REPOSTERIA

- ♥ Pan integral tostado (1)
- ♥ Pan blanco tostado (1)
- ♥ Panecillo tostado (2)
- Rol de Canela (1)
- Panecillo del Día (2) ♥ Bagel (2.5)
- Mantequilla ♥ Margarina
- Jalea Jalea de Dieta
- Crema de Cacahuete Queso de Nata

[Para ordenar marque 1022](#)

DIETA LIQUIDA CLARA

CONSOMES

- *Consomé de Pollo
- ♥ Consomé de Pollo bajo en Sodio
- *Consomé de Res
- ♥ Consomé de Res bajo en Sodio
- *Consomé de Verduras

BEBIDAS

- ♥ Jugo de Manzana (1) ♥ Jugo de Uva (1)
- ♥ Jugo de Arándola (1)
- ♥ Jugo do Arándola de Dieta
- Café ♥ Café Descafeinado
- Té ♥ Té Descafeinado Té Herbal
- Té Verde Té Helado

TOQUES FINALES

- ♥ Gelatina (1.5) ♥ Paleta de Hielo (1)
 - ♥ Hielo de Naranja (1)
 - ♥ Hielo de Frambuesa (1)
- Gelatina sin azucar esta disponible al ordenar.*

DIETA LIQUIDA COMPLETA

Pacientes en una Dieta de líquidos también puedan ordenar opciones de la Dieta de líquidos claros.

CEREAL

- ♥ Malt-O-Meal (1.5)

CALDOS COLADOS

- *Crema de Hongos (.5)
 - *Crema de Pollo (.5)
 - *Crema de Jitomate (1.5)
- Bajo en sodio disponible al ordenar.

HELADOS

- Vainilla (1) Chocolate (1)

PUDIN

- Vainilla (1) Chocolate (2)
 - Caramelo (1) • Tapioca (1)
- Helado y pudin sin azucar estan disponibles al ordenar.*

BEBIDAS

- Leche -♥ Leche Descremada (1)
- ♥ Leche 1% (1) ♥ Leche 2% (1)
- ♥ Leche de Chocolate Descremada (1.5)
- * Jugo de Verduras V-8 (1)
- ♥ Jugo de Verduras V-8 Bajo en Sodio (1)
- *Jugo de Jitomate (1)
- Jugo de Ciruela Pas (1.5)



ALMUERZO CENA

PLATO FUERTE (Seleccione 1)

- Cerdo al Horno
- ♥ Pavo Asado
- ♥ Pechuga de Pollo Condimentada
- Carne de Res Asado
- Pastel de Carne de Res
- Con a sin Salsa espesa del jugo de carne*
- Verduras Revueltos y fritos Servido con
- *Arroz integral (1.5)
- Pollo o Verduras*
- *Macarrones con queso (2)
- ♥ Bacalao de Limón al Horno

DE LA PARILLA

- Hamburguesa con bollo (2)
- Hamburguesa con Queso con bollo (2)
- ♥ Hamburguesa Vegetariana con bollo (2)
- ♥ Hamburguesa de Pavo con bollo (2)
- ♥ Sandwích de Pollo Asado (2)
- ♥ Sandwích de Pollo Asado con Queso Mozarella (2)
- Seleccione sus condimentos.*
- *Sandwích de Queso a la Parilla
- Queso Cheddar o Americana (2)*
- Sándwich de Pescado (3)
- *Palitos de Pollo (1)
- Con su opción de salsa:*
- Ranch, *BBQ o Agri-Dulce
- Seleccione sus condimentos.*

ENSALADAS

- Ensalada Chef
- (con opción de aderezo)*
- ♥ Ensalada de Verduras con Pollo a la Parilla
- (con opción de aderezo)*
- ♥ Plato de Fruta Fresca con Requesón (2)
- Opciones de Aderezos incluye:*
- Ranch, Ranch sin grasa (1)
- Catalina French, French sin grasa (1)
- ♥ French reducida en sodio y azúcar,
- Italiano, Vinaigreta Balsámica, Queso Azul,
- y Salsa Rosa (.5)
- ♥ Espagueti (2.5) ♥ Rotini (2.5)
- Con opción de*
- ♥ Salsa Marinara (1)
- ♥ Pollo a la Parilla



PASTA O PIZZA PERSONAL

- Pizza de Queso con ingredientes (4)
- Chile dulce verde Cebolla
- Hongos *Pepperoni
- *Longaniza de Puerco

CONDIMENTOS

- Lechuga Jitomate Roja Cebolla
- *Encurtidos *Pepinillo
- Salsa de Tomate Mostaza
- Mayonesa Miracle Whip
- Crema agria Queso Parmesano
- *Sal Pimienta
- ♥ Mrs. Dash Condimento sin Sal
- Azúcar Splenda Miel de Abeja
- Jugo de Limón *Salsa Tartarí
- *Salsa Soya •*Salsa BBQ



Pan sin gluten y pasta sin gluten estan disponibles para pacientes en una dieta sin gluten

[Para ordenar marque 1022](#)

* Pacientes en una dieta bajo en sodio (sal) deben evitar estas opciones



CALDOS ACOMPAÑAMIENTOS

CALDOS

- *Caldo del Día (1)
- Pregunte al Representante de Nutrición*
- ♥ Consomé de Res bajo en Sodio
- ♥ Consomé de Pollo bajo en Sodio
- ♥ Consomé de Verduras
- ♥ Consomé de Jitomate bajo en Sodio (1.5)
- ♥ Consomé de Verduras bajo en Sodio (1)
- ♥ Crema de Hongos bajo en Sodio (1)
- *Crema de Pollo (.5)
- *Consomé de Jitomate (1.5)
- *Caldo de Res con Verduras (1)
- *Caldo de Verduras (1)
- *Caldo de Pollo con Sopas (.5)
- *Galletas Saladas (1)
- ♥ Galletas sin Sal (.5)

ACOMPAÑAMIENTOS

- Papa al Horno (2)
- ♥ Puré de Papa (1)
- Puré de Papa con Salsa Espesa del jugo de carne (1)
- ♥ Arroz Blanco (1)
- *Rebanadas de Papa Cocida (1.5)
- ♥ Role de Cena (1)
- ♥ Zanahorias ♥ Ejotes
- ♥ Chicharros (1) ♥ Elote (1)
- ♥ Mezcla de Verduras
- ♥ Crujientes de Papa Horneada (1.5)
- *Crujientes de Papa (1.5)
- ♥ Requesón
- ♥ Ensalada de Lechuga y Verduras
- ♥ Zanahoria Crudas



BEBIDAS POSTRES

BEBIDAS

- CALIENTES
- Café ♥ Café Descafeinado
- Te Negro ♥ Te Descafeinado
- Te Herbal Te Verde
- Chocolate Caliente (1)
- Chocolate Caliente sin Azúcar (.5)

FRIOS

- Te Helado
- Leche- ♥ Descremada (1)
- ♥ 1% (1) ♥ 2% (1)
- ♥ Leche de Chocolate Descremada (1.5)
- ♥ Leche de Soya (Chocolate y Vainilla) (1.5)
- Leche Lactaid (1)
- Coca (1.5) Coca de Dieta
- Sprite (1.5) Sprite Zero
- Soda de Jengibre (1)

JUGOS

- ♥ Manzana (1) ♥ Naranja (1)
- ♥ Uva (1) ♥ Arándano (1)
- ♥ Arándano de Dieta ♥ Ciruela Pas (1.5)
- *V-8 de Verduras
- ♥ V-8 de Verdura bajo en Sodio
- *Jitomate

[Para ordenar marque 1022](#)

POSTRES

POSTRES/GALLETA DEL DIA

Pregunte al Representante de Nutrición

GELATINA DE SABOR

- ♥ Gelatina (1) ♥ Gelatina sin Azúcar

PUDIN

- Vainilla (1) Chocolate (1)
- Carmelo (1) Tapioca (1)
- Vainilla sin Azúcar (.5)

HELADOS

- Vainilla (1) Chocolate (1)
- Vainilla sin Azúcar (1)

PASTELES

- Chocolate (3) Zanahoria (2.5)
- Limón (2.5) ♥ Pastel de Esponja (2)

FRUTAS

- ♥ Manzana (1) ♥ Plátano (2)
- ♥ Rebanadas de Naranja (1)
- ♥ Copa de Fruta de la Temporada (1)
- ♥ Puré de Manzana (1) ♥ Duraznos (1)
- ♥ Peras (1) ♥ Piña (1)

OTROS

- ♥ Sorbete de Naranja (2) ♥ Paleta de Hielo (1)
- ♥ Hielo de Naranja(1) ♥ Hielo de Frambuesa(1)

(Número azul) Este número indica la cantidad de carbohidratos que contiene para nuestros pacientes que siguen una dieta Diabética

♥ Estas opciones son saludables para el corazón (Bajo colesterol, Bajo grasa, Bajo sodio)