

# MENÚ DE CARBOHIDRATOS CONTROLADOS/ MENÚ PARA PACIENTES RENALES

## Especialidades diarias del chef

Durante su estancia, su médico le recetó una dieta de carbohidratos controlados (Consistent Carbohydrate, CHO) y una dieta para pacientes renales. Esta dieta de carbohidratos controlados se usa para controlar la diabetes.

Los carbohidratos son las comidas que elevan el azúcar en la sangre. Algunos ejemplos son: leche, frutas y almidones (arroz, pasta, pan, maíz, papas, frijoles). Puede pedir sustitutos de azúcar para endulzar. Esta dieta le permite comer lo que quiera, si se mantiene dentro de sus niveles de CHO para cada comida. El número de gramos de CHO aparece a la par de las comidas mencionadas abajo para ayudarlo cuando haga su pedido. La dieta para pacientes renales es necesaria en el tratamiento de muchos trastornos y enfermedades de los riñones. Limita las cantidades de sodio y potasio, ya que se pueden acumular en la sangre y convertirse en dañinos.

Entre los niveles de CHO que se muestran abajo, su médico le recetará el nivel que se adapte mejor a sus necesidades:

Nivel 1: 45 g CHO/comida (1 snack = 15-20 g CHO, opcional)

Nivel 2: 60 g CHO/comida (1-2 snacks = 15-20 g CHO, opcional)

Nivel 3: 75 g CHO/comida (1-2 snacks = 15-20 g CHO, opcional)

Revisado en febrero de 2022

|                | DESAYUNO                                                                                                     | ALMUERZO                                                                                                                     | CENA                                                                                                                                                                      |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DOMINGO</b> | 2 pancakes de buttermilk (33) con jarabe sin azúcar (4), tortita de salchichas de pavo y peras en cubos (18) | Pavo tetrazzini (37) y ensalada mixta de hojas verdes con aceite y vinagre (1) o pavo asado y judías verdes (6)              | Pollo marsala (10), arroz blanco (22) y zanahorias pequeñas (9) o albóndigas y pasta con gravy (37) y ensalada César (7)                                                  |
| <b>LUNES</b>   | Huevos revueltos (1), tocino, salsa de manzana (12) y 4 onzas de leche con 1 % de grasa (6)                  | Pechuga de pavo asada con gravy (4), arroz blanco (22) y judías verdes (6) o roast beef con queso cheddar sobre centeno (27) | Albóndigas y pasta con gravy (37) y rodajas de zanahorias (7) o pechuga de pollo dijon con arándanos rojos (1), arroz integral (20) y vegetales mixtos California (4)     |
| <b>MARTES</b>  | 1 pancake de buttermilk (17) con jarabe sin azúcar (4), tortita de salchichas de pavo, grits (26)            | Carnitas de cerdo (1), arroz español (21), maíz (18) y wrap de pollo César (36)                                              | Pastel de pollo sin corteza (22.5) y vegetales mixtos California (4) o chuletas de puerco (8) con gravy (4), arroz blanco (22), judías verdes (6) y salsa de manzana (14) |

# MENÚ DE CARBOHIDRATOS CONTROLADOS/ MENÚ PARA PACIENTES RENALES

## Especialidades diarias del chef

Entre los niveles de CHO que se muestran abajo, su médico le recetará el nivel que se adapte mejor a sus necesidades:

Nivel 1: 45 g CHO/comida (1 snack = 15-20 g CHO, opcional)

Nivel 2: 60 g CHO/comida (1-2 snacks = 15-20 g CHO, opcional)

Nivel 3: 75 g CHO/comida (1-2 snacks = 15-20 g CHO, opcional)

|                  | DESAYUNO                                                                                                     | ALMUERZO                                                                                                                                                                                     | CENA                                                                                                                                                                                           |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MIÉRCOLES</b> | Huevos revueltos (1) con la mitad de un english muffin (10), peras en trozos (18)                            | Albóndigas y pasta con gravy (37), judías verdes (6) y ensalada mixta de hojas verdes (1) o hamburguesa de pavo (31)                                                                         | Guiso de carne de res (11) con ensalada mixta de hojas verdes (2) o pechuga de pollo en barbacoa (1), arroz blanco (22), ensalada mixta de hojas verdes (1) y peras en trozos (18)             |
| <b>JUEVES</b>    | Huevos revueltos, tocino, avena (24) y duraznos en trozos (14)                                               | Pollo marinado con cítricos (5), arroz blanco (22) con gravy (4) y coliflor (3) o Fetuccini con salsa de tomate y albahaca (47), sopa jardinera de vegetales (10)                            | Pavo asado con tomillo y limón (12) con gravy (4), papas asadas dijon (21), judías verdes (6) y bollo (13) o albóndigas y pasta con gravy (37) y ensalada jardinera mixta (1)                  |
| <b>VIERNES</b>   | Huevos revueltos con la mitad de un english muffin (10), tortita de salchichas de pavo, peras en trozos (18) | Cerdo desmenuzado en barbacoa (2) con gravy (4), arroz blanco (22) y rodajas de zanahorias (7) o Pollo a la pamesana en salsa fresca (3) con pasta penne (32) con gravy (4) y zanahorias (9) | Estofado de carne de res (2), arroz blanco (22) y judías verdes (6) o bacalao en hierbas a la toscana (3), pilaf de arroz y cebada (20), vegetales mixtos California (4) y bollo de trigo (13) |
| <b>SÁBADO</b>    | Rebanada de torrija (16) jarabe sin azúcar (4), tocino y salsa de manzana (15)                               | Pechuga de pollo con albahaca, arroz integral (20) y zanahorias pequeñas (9) o sándwich de pavo y arándanos rojos (33) y ensalada mixta de hojas verdes (1)                                  | Pastel de carne estilo granjero (11) con gravy (4), arroz integral (22) y judías verdes (6) o albóndigas y pasta con gravy (37), ensalada mixta de hojas verdes (1) y bollo (13)               |

# SIEMPRE DISPONIBLES

## DESAYUNO

- Huevos revueltos regulares o bajos en colesterol
- Huevo duro
- Pancakes de buttermilk (33)
- Torrijas (16)
- Revuelto de tofu (5)
- Salchichas de pavo
- Tocino
- Muffin de arándanos (18)
- Bagel de trigo (60), blanco (42), canela (42)
- Cereal caliente: avena (24), crema de trigo (17), grits (26)
- Cereal frío: Cheerios (20), Corn Flakes (18), Frosted Flakes (25), Raisin Bran (27), Rice Krispies (23)

## ENTRADAS

- Pechuga de pollo con hierbas
- Revuelto de tofu
- Hamburguesa [carne de res, pavo o vegetariana (16)] con opción de bollo regular (27) o bollo integral (26) y queso cheddar o queso suizo (1.5)
- Ensalada César con pollo (8)

### Haga su propio sándwich

- Elija entre: Pan de trigo integral (26), pan blanco (27), bollo de hamburguesa (27), bollo de hamburguesa integral (26), tortilla de harina de 10 pulgadas (35) o tortilla de maíz de 6 pulgadas (12)
- Elija entre: Pechuga de pavo, ensalada de pollo (3), ensalada de atún (6), pechuga de pollo con hierbas, mantequilla de maní (5), jalea de uva de dieta (3), jalea de fresa de dieta (3), rebanadas de queso suizo (1.5)
- Agregue: Hojas de lechuga, rodajas de tomate (0.71) cebolla amarilla en rodajas (2.5)

## GUARNICIONES

Judías verdes (6)  
Vegetales mixtos California (4)  
Ensalada mixta de hojas verdes (2)

Arroz integral (20)  
Arroz blanco (22)  
Pasta penne (32)

Bollo de trigo (13)  
Bollo blanco (13)

Sopa de pollo con fideos (10)  
Sopa de vegetales (10)  
Caldo de carne de res (3), pollo (2.3) o vegetales (2.5)

## POSTRES

Pastel de ángel (28)  
Postre crujiente de durazno (35)  
Sorbete de naranja (26)  
Paleta helada de limón sin azúcar (24.5)  
Galletas dulces  
Obleas de azúcar (22) y de vainilla (18)  
Pudín  
Sin azúcar: Vainilla (11)  
Gelatina  
Sin azúcar: frutos rojos (2) o frutos cítricos (1)  
Fruta fresca  
manzana (18), banana (22.5), naranja (16),  
uvas rojas (14), rodajas de durazno (19),  
peras a la mitad (21)

Hable con el representante del Call  
Center para más opciones

LLÁMENOS AL 843-792-3892