

Cómo planear las comidas con el menú del hospital

Para pacientes diabéticos

Es importante alimentarse bien en el hospital. Estas son ideas para ordenar la comida en los próximos días y también de regreso en el hogar.

1. Coma bien armando un plato balanceado.

1/3 del plato: Verduras

Prefiera alimentos como:

Espinacas
Col rizada (kale)
Pimientos
Pepinos
Brócoli
Coliflor
Col
Zanahorias
Cebollas
Tomates
Lechuga
Ejotes (green beans)
Hongos o champiñones
Aguacate

1/3 del plato: Granos ricos en fibra o verduras con almidón

Prefiera alimentos como:

Panes: integral y de grano germinado
Arroz integral o blanco
Pastas
Fideos
Elote (maíz)
Papa o camote
Tortilla
Cereal
Avena
Masa de pizza hecha a mano
Galletas de harina integral

1/3 del plato: Alimentos ricos en proteínas

Prefiera alimentos como:

Chicken or turkey
Fish
Beef or pork
Seafood
Tofu or veggie meat
Legumes: lentils, chick peas (hummus), beans
Eggs
Cheese

2. Agregue una fruta.

3. Elija un alimento rico en calcio:

Yogur, leche sola o una alternativa a los lácteos como leche de soya, de arroz o de almendra sin azúcar.

4. Sobre las bebidas:

- Agua o leche baja en grasa es lo mejor.
- Par los niños internados en el hospital, los jugos son solamente para tratar la glucosa baja en sangre.
- Puede probar los cristales sin azúcar para endulzar el agua.

A qué hora ordeno mi comida?

Desayuno Y almuerzo:

Tiene hasta las 7 a.m. para pedir las dos comidas, el desayuno y el almuerzo (para el mediodía).

Puede pedir que le lleven el almuerzo a las 12 del mediodía.

Tiene que terminar el desayuno antes de que empiecen las clases (las clases comienzan puntualmente a las 8:30 a.m.).

Cena: Pida su cena después de que terminen las clases.

Más información

- Consulte con el proveedor de atención medica de su niño
- seattlechildrens.org

Servicios gratis de interpretación

- En el hospital, solicítelo con la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a nuestra línea gratis de interpretación: 1-866-583-1527. Menciónele al intérprete el nombre de la persona o extensión que necesita.



Seattle Children's ofrece servicio gratuito de interpretación para pacientes, familiares y representantes legales sordos, con problemas de audición o con inglés limitado. Seattle Children's tendrá esta información disponible en formatos alternativos bajo solicitud. Por favor llame al Centro de Recursos para las Familias al 206-987-2201. Este volante fue revisado por personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, como las necesidades de su niño son únicas, antes de actuar o depender de esta información, por favor consulte con el proveedor de atención médica de su niño.

© 2020, Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Derechos reservados.

3/20
PE2605S

Food Planning Using the Hospital Menu

For people with diabetes

Getting nourished is an important part of your hospital stay. Here are some tips to help you choose foods for the next few days – and plan your meals when you get home.

1. Eat smart by building a balanced plate.

1/3 of your plate: Vegetables

Choose foods like:

Spinach
Kale
Peppers
Cucumbers
Broccoli
Cauliflower
Cabbage
Carrots
Onions
Tomatoes
Lettuce
Green beans
Mushrooms
Avocado

1/3 of your plate: High-fiber grains or starches

Choose foods like:

Bread: whole grain
and sprouted grain
Rice: brown or white
Pasta
Noodles
Corn
Potatoes or sweet
potatoes
Tortilla
Plain cereal
Oats
Hand-tossed pizza
crust
Whole grain crackers

1/3 of your plate: Protein-rich foods

Choose foods like:

Chicken or turkey
Fish
Beef or pork
Seafood
Tofu or veggie meat
Legumes: lentils, chick
peas (hummus),
beans
Eggs
Cheese

2. Add a fruit.

3. Choose a calcium-rich food:

Yogurt, plain milk, or a dairy alternative like unsweetened soy, rice or almond milk.

4. A note on beverages:

- Water or plain lowfat milk are best choices.
- While you are in the hospital, juices are only for treating low blood glucoses.
- You can try no-sugar-added drinking crystals to flavor your water.

What time do I order my food?

Breakfast AND lunch:

Order both your breakfast and lunch in the morning – order by 7 a.m.

Ask for lunch to be delivered at 12 noon.

Finish breakfast before class starts (class starts promptly at 8:30 a.m.).

Dinner: Order your dinner after classes are over.

To Learn More

- Ask your child's healthcare provider
- seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.



Seattle Children's offers interpreter services for Deaf, hard of hearing or non-English speaking patients, family members and legal representatives free of charge. Seattle Children's will make this information available in alternate formats upon request. Call the Family Resource Center at 206-987-2201. This handout has been reviewed by clinical staff at Seattle Children's. However, your child's needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your child's healthcare provider.

© 2020 Seattle Children's, Seattle, Washington. All rights reserved.

3/20
PE2605