

EJEMPLOS DE MENÚS DE COMIDAS DIARIAS



Basado en una dieta de 1600 calorías

Comida	Opción Americana #1	Opción Americana #2	Cocina vegetariana	Hispanoamericano	Asiático americano
Desayuno	<p>Pan integral, 1 rebanada med</p> <ul style="list-style-type: none"> – Jalea sin azúcar añadida, 2 cdtas <p>Cereal de trigo shredded wheat, ½ taza</p> <ul style="list-style-type: none"> – Leche, 1%, 1 taza <p>Naranja, 1 med</p> <p>Café regular, 1 taza</p> <ul style="list-style-type: none"> – Leche, 1% o baja en grasa, 1 oz 	<p>Avena, preparada con leche 1% o baja en grasa, ½ taza</p> <p>Naranja, 1 med</p> <p>Café, 1 taza</p> <ul style="list-style-type: none"> – Leche, 1% o baja en grasa, 1 oz 	<p>Naranja, 1 med</p> <p>Panquecas, hechas con leche 1% o baja en grasa y claras de huevo (3) círculos de 4"</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sirope de arce, 2 cdas – Margarina cero grasa trans, 1½ cdtas <p>Leche, 1% o baja en grasa, 1 taza</p> <p>Café, 1 taza</p> <ul style="list-style-type: none"> – Leche, 1% o baja en grasa, 1 oz 	<p>Melón cantalupo, 1 taza</p> <p>Crema de trigo, preparada con leche 1% o baja en grasa, ½ taza</p> <p>Pan integral, 1 rebanada</p> <ul style="list-style-type: none"> – Margarina, 1 cdta – Jalea sin azúcar añadida, 1 cdta <p>Naranja, 1 med</p> <p>Leche, 1% o baja en grasa, ½ taza</p>	<p>Banana, 1 pequeña</p> <p>Pan integral, 2 rebanadas</p> <ul style="list-style-type: none"> – Margarina cero grasa trans, 1 cdta <p>Naranja, 1 med</p> <p>Leche, 1% o baja en grasa, 1 taza</p>
Almuerzo	<p>Sándwich de carne asada:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Pan integral, 2 rebanadas med – Carne asada magra, sin sazonar, 2 oz – Queso cheddar, bajo en grasa, bajo en sodio, 1 rebanada (¾ oz) – Lechuga, 1 hoja – Tomate, 3 rebanadas med – Mayonesa, baja en calorías, 2 cdtas <p>Manzana, 1 med</p> <p>Agua, 1 taza</p>	<p>Pollo horneado, sin piel, 2 oz</p> <ul style="list-style-type: none"> – Aceite canola, 1 cdta <p>Ensalada:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Lechuga, ½ taza – Tomate, ½ taza – Pepino, ½ taza – Aderezo de aceite y vinagre, 2 cdtas <p>Arroz integral, ⅓ taza, sazonado con aceite de oliva</p> <p>Panecillo de polvo de hornear, preparado con aceite vegetal, 1 pequeño</p> <ul style="list-style-type: none"> – Margarina cero grasa trans, ½ cdta <p>Agua, 1 taza</p>	<p>Sopa de vegetales, baja en sodio, enlatada, 1 taza</p> <p>Bagel integral, 1 med</p> <ul style="list-style-type: none"> – Queso cheddar, bajo en grasa, bajo en sodio, ¾ oz <p>Ensalada de espinaca:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Espinaca, 1 taza – Hongos, ⅛ taza – Aderezo de aceite y vinagre, calorías regulares, 2 cdtas <p>Manzana, 1 med</p> <p>Té frío, sin endulzar, 1 taza</p>	<p>Enchilada de carne:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Tortilla de maíz, 2 tortillas – Carne asada magra, 2½ oz – Aceite canola, 2/3 cdtas – Cebolla, 1 cda – Tomate, 4 cdas – Lechuga, ½ taza – Pimientos chili, 2 cdtas – Frijoles refritos, preparados con aceite canola, ¼ taza <p>Zanahorias, 5 palitos</p> <p>Apio, 6 palitos</p> <p>Leche, 1% o baja en grasa, ½ taza</p>	<p>Sopa de carne y fideos, enlatada, baja en sodio, ½ taza</p> <p>Ensalada de fideos chinos y carne:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Carne asada, 3 oz – Aceite de cacahuete (maní), 1½ cdtas – Salsa de soya, baja en sodio, 1 cdta – Zanahorias, ½ taza – Calabacín, ½ taza – Cebolla, ¼ taza – Fideos chinos, tipo suave, ¼ taza <p>Manzana, 1 med</p> <p>Té, sin endulzar, 1 taza</p>

Group Health Incorporated (GHI), GHI HMO Select, Inc. (GHI HMO), HIP Health Plan of New York (HIP), HIP Insurance Company of New York y EmblemHealth Services Company, LLC son compañías EmblemHealth. EmblemHealth Services Company, LLC proporciona servicios administrativos a las compañías EmblemHealth.

H3330_123277 NS

Comida	Opción Americana #1	Opción Americana #2	Cocina vegetariana	Hispanoamericano	Asiático americano
Cena	Salmón sin espinas, 3 oz – Aceite vegetal 1½ cdas Papa horneada, ¾ med – Margarina cero grasa trans, 1 cda Habichuelas, sazonadas con ½ cda de margarina cero grasa trans, ½ taza Zanahorias, sazonadas con ½ cda de margarina cero grasa trans, ½ taza Panecillo integral, 1 med Leche, 1% o baja en grasa, ½ taza Té frío, sin endulzar, 1 taza	Carne asada magra, 3 oz – Cebolla, ¼ taza – Salsa de carne, hecha con agua, 1 cda Hojas de nabos, sazonadas con – ½ cda de aceite de oliva cero grasa trans, ½ taza Batata horneada, 1 pequeña – Canela en polvo, 1 cda – Azúcar parda, 1 cda Pan de maíz preparado con margarina cero grasa trans, ½ rebanada Melón honeydew, ¼ med Té frío, endulzado con azúcar, 1 taza	Tortilla francesa: – Claras de huevos, 4 huevos grandes – Pimientos verde, 2 cdas – Cebolla, 2 cdas – Queso mozzarella, parcialmente desnatado, bajo en sodio, 1½ oz – Aceite canola, 1 cda Arroz integral, sazonado con ½ cda de margarina cero grasa trans, ½ taza Zanahorias, sazonadas con ½ cda de margarina cero grasa trans, ½ taza Pan integral, 1 rebanada – Margarina cero grasa trans, 1 cda Galletica en barra de higo, 1 barra Té, 1 taza Miel, 1 cda	Taco de pollo: – Tortilla de maíz, 1 tortilla – Pechuga de pollo, sin piel, 2 oz – Aceite canola, ⅔ cda – Queso cheddar, bajo en grasa, bajo en sodio, 1 oz – Guacamole, 2 cdas – Salsa, 1 cda Maíz, sazonado con ½ cda de margarina cero grasa trans, ½ taza Arroz español sin carne, sazonado con ½ cda de aceite de oliva, ½ taza Banana, 1 grande Café, 1 taza – Leche, 1% o baja en grasa, 1 oz	Cerdo salteado con vegetales: – Chuleta de cerdo, 2 oz – Aceite de cacahuete (maní), 1 cda – Salsa de soya, baja en sodio, 1 cda – Brécol, ½ taza – Zanahorias, 1 taza – Hongos, ¼ taza Arroz integral al vapor, 1 taza Té, sin endulzar, 1 taza
Merienda	Rositas de maíz, 2½ tazas – Margarina cero grasa trans, 1½ cda	Galletas saltines, sin sal arriba, 4 galletas Queso mozzarella, parcialmente desnatado, bajo en sodio, 1 oz	Leche, 1% o baja en grasa, ¾ taza		Galleticas de almendra, 2 galleticas Leche, 1% o baja en grasa, ¾ taza

Notas de los menús:

- Se recomienda que se añada muy poca sal durante la preparación de la receta o como condimento.
- Consuma al menos 32 oz de agua diariamente.

Para un planificador de menú interactivo, visite el sitio del National Heart, Lung, and Blood Institute;

<http://hp2010.nhlbihin.net/menuplanner/menu.cgi>

Clave	
cdta	Cucharadita
cda	Cucharada
med	Mediano
oz	Onza