



DIETA PARA LA HIPERTENSIÓN

PRIMERA SEMANA

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|---------------------|--|--|---|---|---|--|---|
| Desayuno | Café o infusión con leche desnatada Pan con aceite Pieza de fruta | Leche desnatada con cereales de desayuno Pieza de fruta | Café o infusión con leche desnatada Pan con mermelada Pieza de fruta | Café o infusión con leche desnatada Pan con aceite Pieza de fruta | Leche desnatada con cereales de desayuno Pieza de fruta | Yogur líquido Compota de manzana 3 galletas tipo María | Café o infusión con leche desnatada Pan con aceite Zumo de naranja |
| Media mañana | Yogur desnatado de frutas Barrita de cereales | Queso desnatado con 3 biscotes Zumo de naranja | Yogur desnatado de frutas con nueces | Yogur desnatado de frutas con cereales de desayuno | Pan con queso fresco | Café o infusión con leche desnatada Barrita de cereales | Yogur desnatado de frutas 3 galletas tipo María |
| Comida | Espinacas con setas Pollo a la naranja Pan Fruta de temporada | Fideuá con gambas Bonito con tomate Pan Fruta de temporada | Lentejas guisadas Mero con ensalada Pan Fruta de temporada | Pasta con verduras Pechuga de pavo a la plancha con limón Pan Fruta de temporada | Guisantes estofados Filete de ternera con arroz Pan Fruta de temporada | Garbanzos con lombarda Caballa con ajada y patatas Pan Fruta de temporada | Arroz con champiñones y espárragos verdes Mero al horno con patatas Pan Gazpacho de sandía |
| Merienda | Café o infusión con leche desnatada 5 galletas tipo María | Yogur líquido 3 galletas integrales | Yogur desnatado de frutas Barrita de cereales | Café o infusión con leche desnatada 3 biscotes con mermelada | Yogur líquido con 3 galletas tipo María | 3 biscotes con queso descremado | 2 biscotes con queso fresco y membrillo |
| Cena | Patatas guisadas con puerros Lenguado a la plancha Pan Fruta de temporada | Verduras a la plancha Huevo revuelto con patatas Pan Fruta de temporada | Arroz con alcachofas Brocheta de pollo y tomate Pan Fruta de temporada | Sopa de pescado Huevo estrellado con ajetes y habitas Ensalada Pan Fruta de temporada | Menestra de verduras Canelones de salmón Pan Fruta de temporada | Pisto de calabacín con patatas Pavo con manzana Pan Fruta de temporada | Sopa de fideos Pollo a la plancha con ensalada mixta Pan Manzana rellena de ciruela |

Más información en www.fundaciondelcorazon.com/nutricion.html

LISTA DE LA COMPRA PRIMERA SEMANA (por persona y semana)

LÁCTEOS

2,5 l de leche desnatada
7 yogures desnatados
1 yogur de fresa
1 yogur líquido
75 g de queso blanco desnatado
75 g de queso fresco, tipo Burgos

CARNES

125 g de filete de ternera

PESCADOS

125 g de atún fresco
100 g de caballa
75 g de salmón fresco
150 g de lenguado
300 g de mero
50 g de gambas

AVES/CONEJO

325 g de pechuga de pollo
250 g de pechuga de pavo

HUEVOS

2 huevos

GRASAS

Aceite de oliva

FARINÁCEOS

80-120 g de pan por día
11 panes tostados tipo biscotes
130 g de pasta
140 g de arroz blanco
60 g de lentejas
30 g de garbanzos
2 barritas de cereales
15 galletas tipo María

4 galletas integrales
100 g de cereales de desayuno

VERDURAS Y HORTALIZAS

150 g de menestra de verduras
75 g de habas tiernas
25 g de ajetes
700 g de patatas
125 g de espinacas
250 g de alcachofas
100 g de lombarda
175 g de espárragos trigueros
50 g de judías verdes
200 g de champiñón
105 g de guisantes en lata
125 g de puerros
70 g de pimientos
175 g de cebollas
225 g de lechuga

700 g de tomates
200 g de calabacín
90 g de zanahorias
2 tomates cherry
Ajos

FRUTAS

3 piezas diarias
1 manzana
2 limones
4 naranjas de zumo
1 sandía
1 ciruela

FRUTOS SECOS

20 g de nueces

DULCES

60 g de mermelada

20 g de membrillo

ESPECIAS/ADEREZOS

Vinagre
Sal
Mostaza
Hierbas aromáticas
Laurel
Perejil
Pimentón dulce
Ajo en polvo

ALCOHOL

2 vasos de vino blanco

OTROS

1 hoja de gelatina

Valor nutricional medio por día

| | |
|---------------------|-----------------|
| Energía | 2.000 kcal |
| Proteínas | 98 g (20 %) |
| Hidratos de carbono | 260 g (27 %) |
| Grasas totales | 60 g (53 %) |
| Saturados | 11,5 g (5 %) |
| Monoinsaturados | 28,5 g (12,8 %) |
| Polinsaturados | 8,5 g (3,8 %) |
| Coolesterol | 238 mg |
| Fibra | 24,5 g |
| Sodio | 1.353 mg |



DIETA PARA LA HIPERTENSIÓN

SEGUNDA SEMANA

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|---------------------|---|---|---|--|--|---|---|
| Desayuno | Leche desnatada con cereales de desayuno Pieza de fruta | Café o infusión con leche desnatada Pan con aceite Pieza de fruta | Leche desnatada con cereales de desayuno Pieza de fruta | Café o infusión con leche desnatada Pan con mermelada Pieza de fruta | Café o infusión con leche desnatada Pan con aceite Pieza de fruta | Yogur líquido 3 galletas integrales Zummo de naranja | Café o infusión con leche desnatada Compota de manzana 3 galletas tipo María |
| Media mañana | Yogur desnatado de frutas Barrita de cereales | Yogur desnatado de frutas con nueces | Yogur líquido 3 galletas integrales | Café o infusión con leche desnatada Barrita de cereales | Yogur desnatado de frutas con nueces | Pan con queso fresco | Café o infusión con leche desnatada Pan con aceite |
| Comida | Alubias rojas con patatas Lenguado a la plancha Ensalada Pan Fruta de temporada | Pisto de calabacín con patatas Conejo con champiñones Pan Fruta de temporada | Coliflor al ajoarriero Pez espada con limón y perejil Pan Fruta de temporada | Judías verdes con tomate Albóndigas de pollo con patatas Pan Fruta de temporada | Lombarda con pasas y manzanas Pastel de carne con tomates cherry Pan Fruta de temporada | Arroz con calabacín, pimiento rojo y berenjenas Atún encebollado Pan Granada con zumo de naranja | Pasta con alcachofas Pollo guisado con verduras Sorbete de limón con fresas Pan |
| Merienda | Café o infusión con leche desnatada 3 galletas tipo María | Café o infusión con leche desnatada Pan con mermelada | 3 biscotes con queso desnatado Zummo de frutas | Yogur desnatado de frutas con nueces | Café o infusión con leche desnatada 3 galletas integrales | Café o infusión con leche desnatada Pan con mermelada | Batido de yogur y fresas |
| Cena | Espárragos verdes y blancos a la plancha Tortilla de patata Pan Fruta de temporada | Ensalada verde de la huerta: rúcula, lechuga, acerola y pimientos Pasta con espinacas Pan Fruta de temporada | Sopa de arroz Tortilla francesa Pan Fruta de temporada | Crema de lechuga con guisantes Merluza a la plancha Puré de manzana | Macarrones con tomate Boquerones a la plancha Pan Fruta de temporada | Ensalada de aguacate, tomates cherry y escarola Pavo a la plancha Pan Fruta de temporada | Berenjenas plancha Lomo de trucha al horno con tomate asado y arroz Pan Gelatina de frutas |

Más información en www.fundaciondelcorazon.com/nutricion.html

LISTA DE LA COMPRA SEGUNDA SEMANA (por persona y semana)

LÁCTEOS

2,5 l de leche desnatada
4 yogures desnatados
2 yogures líquidos
85 g de queso blanco desnatado
75 g de queso fresco, tipo Burgos

CARNES

75 g de filete de ternera

PESCADOS

125 g de pez espada
125 g de atún
150 g de merluza
150 g de trucha
150 g de lenguado

AVES/CONEJO

325 g de pechuga de pollo
125 g de pechuga de pavo 100 g de conejo

HUEVOS

2 huevos

GRASAS

Aceite de oliva

FARINÁCEOS

80-120 g de pan por día
11 panes tostados tipo biscotes
10 g de harina de trigo
140 g de pasta
90 g de arroz blanco
60 g de judías rojas

2 barritas de cereales
9 galletas tipo María
4 galletas integrales
80 g de cereales de desayuno

VERDURAS Y HORTALIZAS

475 g de patata
225 g de espinaca
350 g de coliflor
200 g de lombarda
150 g de espárragos trigueros
100 g de espárragos blancos
200 g de judías verdes
100 g de champiñón
20 g de guisantes
25 g de puerros
160 g de pimiento
320 g de cebolla

400 g de lechuga
875 g de tomate
225 g de calabacín
150 g de alcachofa
325 g de berenjena
25 g de zanahoria
Ajos

FRUTAS

3 piezas diarias
5 g de uvas pasas
1 manzana
1 limón
4 naranjas de zumo
1 granada
75 g de aguacate

FRUTOS SECOS

40 g de nueces

DULCES

80 g de mermelada
10 g de azúcar

ESPECIAS/ADEREZOS

Vinagre
Sal
Mostaza
Pimienta blanca
Perejil
Guindilla

Valor nutricional medio por día

| | |
|---------------------|-----------------|
| Energía | 2.000 kcal |
| Proteínas | 98 g (20 %) |
| Hidratos de carbono | 260 g (27 %) |
| Grasas totales | 60 g (53 %) |
| Saturados | 11,5 g (5 %) |
| Monoinsaturados | 28,5 g (12,8 %) |
| Polinsaturados | 8,5 g (3,8 %) |
| Colesterol | 238 mg |
| Fibra | 24,5 g |
| Sodio | 1.353 mg |