



## DIETA PARA EL COLESTEROL ALTO - HIPERCOLESTEROLEMIA

### PRIMERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>Desayuno</b>	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 una loncha de jamón york 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 y jamón serrano Zumo de naranja
<b>Media mañana</b>	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
<b>Comida</b>	Espinacas con uvas pasas Pollo a la mostaza con arroz Pan Fruta de temporada	Pasta con tomate y champiñones Salmón al horno Pan Fruta de temporada	Lentejas guisadas Gallo con ensalada Pan Fruta de temporada	Arroz con guisantes Conejo al limón Pan Fruta de temporada	Salteado de calabacín, berenjena y pimiento Marmitako Pan Fruta de temporada	Garbanzos con espinacas Bacalao con patata Pan Fruta de temporada	Paella Ensalada mixta Pan Brocheta de frutas
<b>Merienda</b>	Café o infusión con leche desnatada y 5 galletas tipo María	Yogur líquido y 3 galletas integrales	Yogur desnatado de frutas Barrita de cereales	Café o infusión con leche desnatada 3 biscotes con una loncha de jamón york	Yogur líquido con 3 galletas María	3 biscotes con queso descremado	2 biscotes con queso fresco y membrillo
<b>Cena</b>	Patatas guisadas con judías verdes Merluza a la plancha Pan Fruta de temporada	Arroz con alcachofas y jamón Boquerones plancha con tomate Pan Fruta de temporada	Menestra de verduras Croquetas con tomate Pan Fruta de temporada	Revuelto de ajetes y trigueros Ensalada Pan Fruta de temporada	Lombarda con manzana y queso fresco Ternera con arroz Pan Fruta de temporada	Crema de verdura Pavo con patata Pan Fruta de temporada	Lasaña de atún Pan Crema de yogur y piña

Más información en [www.fundaciondelcorazon.com/nutricion.html](http://www.fundaciondelcorazon.com/nutricion.html)

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

#### LÁCTEOS

2,5 l de leche desnatada  
8 yogures desnatados  
1 yogur líquido  
145 g de queso blanco desnatado  
150 g de queso fresco tipo Burgos

#### CARNES

40 g de jamón serrano  
200 g de filete de ternera

#### PESCADOS

80 g de atún claro en aceite de oliva  
75 g de atún fresco  
75 g de bacalao seco  
150 g de merluza  
125 g de salmón fresco

125 g de boquerones  
150 g de gallo

#### AVES/CONEJO

200 g de pechuga de pollo  
125 g de pechuga de pavo  
80 g de jamón york  
120 g de conejo

#### HUEVOS

1 huevo

#### GRASAS

Aceite de oliva

#### FARINÁCEOS

80-120 g de pan por día  
11 panes tostados tipo biscotes  
20 g de harina de trigo

60 g de pasta  
3 placas de lasaña  
210 g de arroz blanco  
60 g de lentejas  
60 g de garbanzos  
3 barritas de cereales  
15 galletas tipo María  
2 galletas integrales  
100 g de cereales de desayuno

#### VERDURAS Y HORTALIZAS

250 g de menestra de verduras  
250 g de verdura para la crema  
475 g de patata  
350 g de espinaca  
250 g de alcachofa  
150 g de lombarda  
125 g de espárragos trigueros  
100 g de judías verdes

100 g de champiñón  
100 g de guisantes en lata  
75 g de ajetes  
75 g de pimiento  
125 g de cebolla  
225 g de lechuga  
500 g de tomate  
50 g de calabacín  
125 g de berenjena  
25 g de zanahoria  
Ajos

#### FRUTAS

3 piezas diarias  
20 g de uvas pasas  
2 manzanas  
2 limones  
2 naranjas de zumo

#### FRUTOS SECOS

20 g de nueces

#### DULCES

20 g de dulce de membrillo

#### CONSERVAS

150 g de salsa de tomate triturado

#### ESPECIAS/ADEREZOS

Vinagre  
Sal  
Mostaza

#### ALCOHOL

1 vaso de vino blanco

#### OTROS

4 croquetas

### Valor nutricional medio por día

Energía	2.000 kcal
Proteínas	100 g (20 %)
Hidratos de carbono	258 g (52 %)
Grasas totales	62,6 g (28 %)
Saturados	12,4 g (5,5 %)
Monoinsaturados	28,7 g (13 %)
Polinsaturados	9 g (4 %)
Colesterol	209 mg
Fibra	23 g
Sodio	1.800 mg



## DIETA PARA EL COLESTEROL ALTO - HIPERCOLESTEROLEMIA

### SEGUNDA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>Desayuno</b>	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 una loncha de jamón york 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
<b>Media mañana</b>	Yogur desnatado de frutas Barrita de cereales	Yogur desnatado de frutas con nueces	Yogur líquido con 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 y jamón serrano
<b>Comida</b>	Judías blancas Ensalada Pan Fruta de temporada	Patatas con puerros a la crema Pollo a la naranja Pan Fruta de temporada	Guisantes estofados Merluza con espárragos Pan Fruta de temporada	Ensalada de lentejas con arroz Dorada al ajillo Pan Fruta de temporada	Berenjenas rellenas Albóndigas de pavo con patatas Pan Fruta de temporada	Arroz con setas Mero con puré de coliflor Pan Fruta de temporada	Pasta con atún Conejo al ajillo con pimientos asados Pan Sorbete limón
<b>Merienda</b>	Café o infusión con leche desnatada 3 galletas tipo María	Café o infusión con leche desnatada Pan con una loncha de jamón york	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 una loncha de jamón york	Batido de yogur y fresas
<b>Cena</b>	Alcachofas al ajillo Merluza con vinagreta de champiñones Pan Fruta de temporada	Crema de calabacín Canelones de atún Pan Fruta de temporada	Acelgas con jamón Tortilla de cebolla y champiñones Pan Fruta de temporada	Sopa de fideos Brocheta de pollo con champiñones y cebolla Pan Fruta de temporada	Espinacas con setas y pasta Pez espada plancha con arroz Pan Fruta de temporada	Vichyssoise Pechuga de pavo al estragón Pan Fruta de temporada	Brócoli con almendras Brocheta de salmón y tomate Pan Gelatina de frutas

Más información en [www.fundaciondelcorazon.com/nutricion.html](http://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

20 g de jamón serrano

#### PESCADOS

70 g de atún claro al natural  
125 g de pez espada  
100 g de salmón fresco  
250 g de merluza  
125 g de dorada  
125 g de mero

#### AVES/CONEJO

200 g de pechuga de pollo  
200 g de pechuga de pavo  
160 g de jamón york  
100 g de conejo

#### HUEVOS

2 huevos

#### GRASAS

Aceite de oliva

#### FARINÁCEOS

80-120 g de pan por día  
9 panes tostados tipo biscotes  
22 g de harina de trigo  
1,3 k de pasta  
20 g de fideos

#### VERDURAS Y HORTALIZAS

90 g de arroz blanco  
35 g de lentejas  
60 g de judías secas  
2 barritas de cereales  
9 galletas tipo María  
4 galletas integrales  
80 g de cereales de desayuno

#### FRUTAS

650 g de patata  
125 g de espinaca  
200 g de alcachofa  
150 g de acelgas  
250 g de coliflor  
100 g de espárragos blancos  
350 g de champiñón  
150 g de guisantes  
150 g de pimienta

#### DULCES

25 g de azúcar

#### ESPECIAS/ADEREZOS

Vinagre  
Sal

#### FRUTOS SECOS

140 g de cebolla  
150 g de lechuga  
450 g de tomate  
200 g de calabacín  
125 g de berenjena  
100 g de puerros  
25 g de zanahoria  
Ajos

#### FRUTAS SECOS

3 piezas diarias  
1 manzana  
1 limón  
8 naranjas de zumo  
60 g de nueces  
10 de almendras

### Valor nutricional medio por día

Energía	2.000 kcal
Proteínas	100 g (20 %)
Hidratos de carbono	258 g (52 %)
Grasas totales	62,6 g (28 %)
Saturados	12,4 g (5,5 %)
Monoinsaturados	28,7 g (13 %)
Polinsaturados	9 g (4 %)
Colesterol	209 mg
Fibra	23 g
Sodio	1.800 mg