



DIETA PARA LOS TRIGLICÉRIDOS ALTOS - HIPERTRIGLICERIDEMIA

PRIMERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Café o infusión con leche desnatada 2 tortitas de arroz Pieza de fruta	Leche desnatada con cereales de desayuno no azucarados Vaso de zumo de naranja natural	Café o infusión con leche desnatada Rebanada de pan con una loncha de pavo magra Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada 3 galletas tipo María Pieza de fruta	Leche desnatada con Rebanada de pan con aceite de oliva Pieza de fruta	Café con leche desnatada 3 biscotes integrales con queso desnatado Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Rebanada de pan con aceite de oliva y tomate Pieza de fruta
Media mañana	Yogur desnatado con 2 cucharadas de cereales no azucarados	Café o infusión con 2 biscotes con queso desnatado	Yogur líquido desnatado Barrita de cereales	Yogur desnatado con 3 nueces	Yogur desnatado 3 galletas tipo María	Vaso de zumo de naranja 2 galletas María	Café o infusión con leche desnatada Barrita de cereales
Comida	Ensalada de canónigos Redondo de ternera con pimientos Pan Granada con zumo de naranja	Arroz 3 delicias Gallo a la plancha con verduras asadas Pan Macedonia de frutas sin azúcar	Arroz con verduras Mero al horno con ensalada mixta Pan Manzanas rellenas de ciruela	Coliflor a la vinagreta Sepia con patatas Pan Fruta de temporada	Lentejas guisadas Bonito con tomate Pan Fruta de temporada	Ensalada de garbanzos Brochetas de pollo Pan Fruta de temporada	Espinacas rehogadas Filete de ternera a la plancha con judías verdes Pan Fruta de temporada
Merienda	Café o infusión Rebanada de pan con una loncha de pavo magro	Café o infusión Yogurt con frutas	Café o infusión Yogur desnatado con cereales	Café o infusión con leche desnatada 3 biscotes con queso desnatado	Yogur líquido desnatado 2 tortitas de arroz	Leche desnatada con copos de cereales no azucarados	Yogur desnatado 2 biscotes con 1 loncha de pavo magro
Cena	Ensalada de endibias Merluza al papillote con arroz Pan Manzana asada	Puré de verduras Cinta de lomo con ensalada Pan Gelatina de frutas	Crema de espinacas Pollo asado con ensalada Pan Fruta de temporada	Sopa de verduras Pechuga de pollo a la plancha ensalada mixta Pan Compota de manzana	Crema de calabacín Merluza a la plancha con tomates en rodajas Pan Fruta de temporada	Acelgas rehogadas Atún encebollado con ensalada verde Pan Fruta de temporada	Tallarines al pesto Trucha al horno con zanahoria cocida Pan Gelatina de frutas

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
6 yogures desnatados
2 yogures líquido desnatado
60 g de queso blanco desnatado
50 g queso fresco

CARNES

150 g de filete de ternera
125 g de redondo de ternera
150 g de cinta de lomo

PESCADOS

150 g de atún fresco
150 g de trucha
400 g de merluza
150 g de gallo
150 g de mero
100 g de sepia

20 g de gambas

AVES/CONEJO

3 lonchas de pavo magro
100 g de pavo
150 g de pechuga de pollo
150 g de pollo

HUEVOS

1 huevo

GRASAS

Aceite de oliva virgen

FARINÁCEOS

60-80 g de pan por día
4 tortitas de arroz
10 panes tostados tipo biscotes
60 g de tallarines

150 g de arroz blanco
60 g de lentejas
40 g de garbanzos
2 barritas de cereales
10 galletas tipo María
80 g de cereales de desayuno no azucarados

VERDURAS Y HORTALIZAS

100 g de endibias
100 g de canónigos
350 g de lechuga
150 g de pimiento
400 g de espinacas
500 g de tomate
200 g de zanahoria
100 g de judías verdes
400 g calabacín
75 g guisantes

50 g puerro
25 g de champiñones
200 g de coliflor
300 g de menestra de verduras
250 g de patata
200 g de acelgas
250 g de cebolla
10 g aceitunas negras
Ajos
Caldo de verduras

FRUTAS

3 piezas diarias incluyendo:
1 ciruela
3 manzanas
1 granada
1 kiwi
3 vasos de zumo natural de naranjas

1 limón

FRUTOS SECOS

15 g de nueces

ESPECIAS/ADEREZOS

Vinagre
Sal
Albahaca
Comino
Menta
Pimienta
Laurel
Orégano
Colorante

OTROS

Café o infusiones
2 hojas de gelatina

Valor nutricional medio por día

Energía	2.000 kcal
Proteínas	90 g (18 %)
Hidratos de carbono	280 g (56 %)
Grasas totales	57 g (26 %)
Saturados	12,7 g (5,7 %)
Monoinsaturados	27 g (12,2 %)
Polinsaturados	14 g (6,3 %)
Colesterol	207 mg
Fibra	26 g
Sodio	1.920 mg



DIETA PARA LOS TRIGLICÉRIDOS ALTOS - HIPERTRIGLICERIDEMIA

SEGUNDA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Café o infusión con leche desnatada Rebanada de pan con aceite Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada 5 galletas tipo María Pieza de fruta	Leche desnatada con cereales de desayuno no azucarados Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Rebanada de pan con una loncha de jamón de pavo magro	Leche desnatada con cereales de desayuno no azucarados Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada 1 fruta y 3 galletas María	Yogur líquido con 3 galletas integrales Zum de naranja
Media mañana	Yogur desnatado 3 galletas tipo María	Yogur desnatado Barrita de cereales	Batido de yogur y frambuesas o fresas	Yogur desnatado Pieza de fruta	Rebanada de pan de molde con queso fresco desnatado	Yogur desnatado 3 galletas integrales	Café o infusión con leche desnatada 3 biscotes integrales
Comida	Lentejas con verduras Tortilla de espinacas Pan (30 g) Fruta de temporada	Ensalada de garbanzos con tomate Hígado encebollado Pan Fruta de temporada	Revuelto de espinacas Emperador a la plancha con tomate Pan (30 g) Fruta de temporada	Brocheta de verduras Canelones de atún Pan (30 g) Manzana al horno	Espárragos a la vinagreta Pechuga a la plancha con ensalada mixta Pan (30g) Fruta de temporada	Crema de calabaza Pan (30 g) Fruta de temporada Filete de ternera con pimientos asados	Menestra de verduras Pollo al limón con espárragos asados Pan Fruta de temporada
Merienda	Café o infusión con leche desnatada 3 galletas integrales	Café o infusión con leche desnatada 3 galletas tipo María	Café o infusión con leche desnatada Pan con una loncha de pavo magro	Yogur desnatado de frutas con cereales no azucarados	Café o infusión con leche desnatada 3 galletas integrales	3 biscotes Vaso de zumo de naranja	Yogur desnatado con 3 nueces
Cena	Ensalada de tomates y zanahoria Pescadilla con champiñones Pan (30 g) Macedonia de frutas	Sopa de verduras Pan Filete de merluza a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada	Ensalada de apio y zanahoria Albóndigas de ternera caseras con arroz Pan Sorbete de limón	Judías verdes con patatas Caballa a la plancha Pan Fruta de temporada	Salteado de calabacín, berenjena y pimiento Mero con arroz Pan (30 g) Fruta de temporada	Ensalada de tomate Brocheta de pavo y verduras Pan (30 g) Gelatina de frutas	Salteado de champiñones Medallón de salmón con patatas asadas Pan Fruta de temporada

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

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

LÁCTEOS

2,75 l de leche desnatada
8 yogures desnatados
1 loncha de queso desnatado
20 g de queso blanco desnatado

CARNES

100 g hígado de ternera
125 g carne de ternera magra para albóndigas
150 g filete de ternera

PESCADOS

40 g de atún claro al natural
150 g de pez espada
100 g de salmón fresco
150 g de merluza
250 g de pescadilla

150 g de caballa
125 g de mero

AVES/CONEJO

150 g de pechuga de pollo
150 g de pechuga de pavo
150 g de pollo
2 lonchas de pavo magro

HUEVOS

2 huevos

GRASAS

Aceite de oliva

FARINÁCEOS

60-80 g de pan por día
6 panes tostados tipo biscotes

4 masa de canelones
105 g de arroz blanco
50 g de lentejas
40 g garbanzos
1 barra de cereales
17 galletas tipo María
9 galletas integrales
75 g de cereales de desayuno

VERDURAS Y HORTALIZAS

275 g de patata
50 g de alcachofa
75 g de judías verdes
250 g de calabaza
100 g de espárragos blancos
50 g menestra de verduras
275 g de espinaca
120 g de champiñón

65 g de guisantes
100 g de pimienta
200 g de cebolla
100 g de lechuga
275 g de tomate
50 g de calabacín
50 g de berenjena
50 g de puerros
100 g de zanahoria
50 g de apio
Ajos
Caldo de verduras

FRUTAS

3 piezas diarias incluyendo:
1 manzana
Fresas o frambuesas
2 vasos de zumo de naranja

3 limones

FRUTOS SECOS

20 g de nueces

DULCES

25 g de azúcar

ESPECIAS/ADEREZOS

Vinagre
Sal
Pimienta
Perejil
Laurel

OTROS

1 hoja de gelatina

Valor nutricional medio por día

Energía	2.000 kcal
Proteínas	90 g (18 %)
Hidratos de carbono	280 g (56 %)
Grasas totales	57 g (26 %)
Saturados	12,7 g (5,7 %)
Monoinsaturados	27 g (12,2 %)
Polinsaturados	14 g (6,3 %)
Colesterol	207 mg
Fibra	26 g
Sodio	1.920 mg