



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 Zum 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 Zum 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