



## DIETA PARA LA ENFERMEDAD CORONARIA

### PRIMERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>Desayuno</b>	Café o infusión con leche desnatada Pan con queso desnatado 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 aceite de oliva Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Pan con aceite de oliva Pieza de fruta	Yogur desnatado 3 galletas integrales Pieza de fruta	Leche desnatada con cereales de desayuno Zumo de naranja
<b>Media mañana</b>	Yogur desnatado con cereales	Yogur desnatado con cereales de desayuno	3 biscotes con queso desnatado	Frutas al yogur	Yogur desnatado 3 galletas María	Café o infusión con leche desnatada Barrita de cereales	Café o infusión Pan con queso desnatado
<b>Comida</b>	Revuelto de espinacas Brocheta de pollo Pan Fruta de temporada	Arroz tres delicias Medallón de lomo con ensalada mixta Pan Manzana asada	Coles de Bruselas al vapor Caballa a la plancha con tomate Pan Fruta de temporada	Patatas con puerros a la crema Pechuga de pollo al horno con ensalada Pan Macedonia	Alcachofas al vapor Pavo a la plancha con ensalada mixta Pan Brochetas de naranja	Ensalada de judías y frutos secos Rodaja de salmón a la plancha Pan Macedonia con zumo de naranja	Panaché de verduras Pollo a la mostaza con ensalada de canónigos Pan Gelatina de frutas
<b>Merienda</b>	Yogur con fresas	Café o infusión con leche desnatada 3 galletas integrales	Yogur líquido 3 galletas tipo María	Café o infusión con leche desnatada 3 galletas integrales	1 yogur desnatado 2 tortitas de arroz	3 biscotes con queso desnatado	Yogur líquido 3 galletas integrales
<b>Cena</b>	Judías verdes con tomate Merluza al papillote Pan Fruta de temporada	Sopa de verduras Ensalada de pasta y bonito fresco Pan Fruta	Ensalada de remolacha y zanahorias Filete de ternera a la plancha Pan Fruta	Menestra de verduras Pescadilla a la plancha Pan Fruta de temporada	Garbanzos con espinacas Tortilla de atún Pan Fruta de temporada	Acelgas a la gallega Albóndigas caseras con tomate Pan Fruta de temporada	Crema de calabaza Lubina al horno con pimientos Pan Compota de manzana

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 l de leche desnatada  
9 yogures desnatados  
100 g de queso blanco desnatado  
Queso en lonchas 1

#### CARNES

150 g de filete de ternera  
150 g carne picada magra  
150 g lomo de cerdo

#### PESCADOS

150 g bonito fresco  
50 g de atún  
200 g de lubina  
150 g de caballa  
150 g de merluza  
150 g de pescadilla

1 rodaja de salmón  
20 g de gambas

#### AVES/CONEJO

300 g de pechuga de pollo  
150 g de pollo  
150 g de pechuga de pavo

#### HUEVOS

2 huevos

#### GRASAS

Aceite de oliva virgen

#### FARINÁCEOS

80 g de pan por día  
6 panes tostados tipo "biscottes"

2 tortitas de arroz  
80 g de pasta  
115 g de arroz blanco  
10 g Maicena  
20 g de judías blancas  
20 g de judías rojas  
80 g de garbanzos  
1 barritas de cereales  
6 galletas tipo María  
12 galletas integrales  
80 g de cereales de desayuno

#### VERDURAS Y HORTALIZAS

400 g de acelgas  
150 g de col de Bruselas  
350 g de patata  
100 g de canónigos  
350 g de espinaca

200 g de alcachofa  
250 g de calabaza  
240 g de judías verdes  
130 g de pimiento  
170 g de cebolla  
150 g de lechuga  
450 g de tomate  
130 g de calabacín  
100 g remolacha  
260 g de zanahoria  
60 g guisantes  
50 g puerro  
Caldo de verduras

#### FRUTAS

3 piezas diarias

#### FRUTOS SECOS

20 g de nueces

#### DULCES

20 g de azúcar

#### ESPECIAS/ADEREZOS

Vinagre  
Sal  
Pimienta  
Pimentón dulce  
Perejil  
Ajo  
Mostaza  
Limón

#### OTROS

1 sobre de gelatina

### Valor nutricional medio por día

Energía	2.000 kcal
Proteínas	75 g (19 %)
Hidratos de carbono	284,6 g (52 %)
Grasas totales	64,8 g (29 %)
Saturados	20 g (6 %)
Monoinsaturados	30 g (13,5 %)
Polinsaturados	9 g (4 %)
Coolesterol	228 mg
Fibra	22,7 g
Sodio	1.082 mg

## DIETA PARA LA ENFERMEDAD CORONARIA

### SEGUNDA SEMANA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>Desayuno</b>	Yogur líquido 3 galletas integrales y zumo de naranja	Café o infusión con leche desnatada Pan con aceite Pieza de fruta	Leche desnatada con cereales de desayuno Pieza de fruta	Leche desnatada con cereales de desayuno Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Pan con aceite Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada 1 fruta 3 galletas integrales	Café o infusión con leche desnatada Pan con queso desnatado Pieza de fruta
<b>Media mañana</b>	Pan con queso desnatado	Yogur desnatado con cereales	Yogur líquido Barrita de cereales	Yogur desnatado 3 galletas integrales	Yogur con frutas	Café o infusión Pan con aceite de oliva	Café o infusión con leche desnatada Barrita de cereales
<b>Comida</b>	Ensalada de canónigos y nueces Pollo a la pimienta Pan Fruta de temporada	Guisantes estofados Trucha asada con pimientos Pan Fruta de temporada	Salteado de judías verdes, maíz y zanahorias Rape al horno Pan Gelatina de frutas	Coliflor al vapor Merluza con vinagreta de champiñones Pan Manzana asada	Ensalada de endivias, apio y manzana Canelones de verduras Pan Fruta de temporada	Arroz con verduras Sardina a la plancha con tomate Pan Granada con zumo de naranja	Espárragos a la vinagreta Redondo de ternera con cebolla Pan Crema de yogur y piña
<b>Merienda</b>	Café o infusión con leche desnatada 2 biscotes	Café o infusión con leche desnatada 3 galletas integrales	Café o infusión 2 biscotes con queso desnatado	Café o infusión con leche desnatada 3 galletas tipo María	Café o infusión Pan con queso desnatado	Yogur desnatado de frutas	Yogur desnatado Barrita de cereales
<b>Cena</b>	Berenjenas asadas Mero a la plancha Pan Sorbete de limón	Crema de calabacín Pechuga de pollo con ensalada mixta Pan Fruta de temporada	Revuelto con ajetes y espárragos trigueros Macarrones con tomate Pan Fruta de temporada	Ensalada de tomates con albahaca Lentejas con verduras Pan Fruta de temporada	Verduras asadas Pollo al limón con ensalada Pan Fruta de temporada	Sopa de verduras Conejo asado con champiñones Pan Fruta de temporada	Setas salteadas con ajos tiernos Lenguado a la plancha Pan Fruta de temporada

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

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

<b>LÁCTEOS</b> 2,2 l de leche desnatada 6 yogures desnatados 2 yogures líquidos 80 g de queso blanco desnatado 50 g de queso fresco, tipo Burgos 1 cucharada de queso rallado	125 g de merluza 150 g de sardina 150 g de mero	<b>AVES/CONEJO</b> 150 g de pechugas de pollo 450 g de pollo 125 g de conejo	80 g de macarrones Masa de canelones 70 g de arroz blanco 50 g de lentejas 3 barritas de cereales 3 galletas tipo María 9 galletas integrales 90 g de cereales de desayuno	200 g de espárragos trigueros 100 g de ajetes 150 g de setas 180 g de judías verdes 100 g de guisantes 250 g de pimiento 280 g de cebolla 170 g de lechuga 250 g de tomate 200 g de berenjena 220 g de zanahoria 50 g de maíz 100 g de endivias 80 g apio 1 ajo	1 piña 1 granada 100 g de fresas 1 fresquilla 1 rodaja de melón 1 pera 1 kiwi 2 naranjas de zumo 2 limones 1 racimo de uvas	<b>ESPECIAS/ADEREZOS</b> Albahaca Vinagre Sal Mostaza Pimienta Nuez moscada Laurel Perejil
<b>CARNES</b> 1 filete de redondo de ternera	<b>HUEVOS</b> 2 huevos	<b>FRUTAS Y HORTALIZAS</b> 100 g de canónigos 125 g de champiñón 200 g de coliflor 80 g de puerros 125 g de patata 120 g de acelgas 250 g de calabacín	<b>FRUTOS SECOS</b> 40 g de azúcar	<b>FRUTOS SECOS</b> 100 g de salsa de tomate triturado	<b>ALCOHOL</b> 2 cucharadas de vino Oporto	<b>OTROS</b> 1 sobre de gelatina Caldo de verduras
<b>PESCADOS</b> 150 g de lenguado 150 g de rape 150 g de trucha	<b>GRASAS</b> Aceite de oliva virgen	<b>FARINÁCEOS</b> 60-90 g de pan por día 4 panes tostado tipo biscotes	<b>FRUTAS</b> 3 piezas diarias variadas			

### Valor nutricional medio por día

Energía	2.000 kcal
Proteínas	75 g (19 %)
Hidratos de carbono	284,6 g (52 %)
Grasas totales	64,8 g (29 %)
Saturados	20 g (6 %)
Monoinsaturados	30 g (13,5 %)
Poliinsaturados	9 g (4 %)
Coolesterol	228 mg
Fibra	22,7 g
Sodio	1.082 mg