



Dieta para la TENSION ALTA Hipertensión

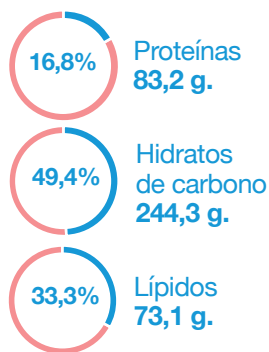


pasfec.fundaciondelcorazon.com

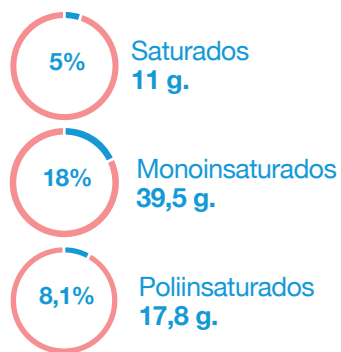
| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Desayuno | Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta. | Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta. | Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta. | Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta. | Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta. | Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta. | Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta. |
| Media Mañana | Yogur desnatado. Fruta. | Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales. | Yogur desnatado. Fruta. | Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales. | Yogur desnatado. Fruta. | Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales. | Yogur desnatado. Fruta. |
| Comida | Crema de calabacín con especias. Pulpo a la gallega. Pan integral. Fruta. | Ensalada de canónigos, lechuga, tomate y zanahoria. Pechuga de pollo a la plancha con calabaza asada. Pan. Fruta. | Ensalada mixta. Arroz con gambas. Fruta. | Ensalada de remolacha. Espaguetis con tomates cherry y albahaca. Fruta. | Alubias guisadas con verduras. Merluza en papillote. Pan. Fruta. | Arroz con verduras y huevo escalfado. Salmorejo. Pan. Fruta. | Gazpacho andaluz. Ensalada de garbanzos. Pan. Fruta. |
| Merienda | Frutos secos tostados sin sal. | Frutos secos tostados sin sal. | Frutos secos tostados sin sal. | Frutos secos tostados sin sal. | Frutos secos tostados sin sal. | Frutos secos tostados sin sal. | Frutos secos tostados sin sal. |
| Cena | Boniato al horno. Tortilla francesa. Pan integral. Cuajada con miel. | Acelgas rehogadas. Dorada al horno. Pan integral. Yogur desnatado. | Ensalada de pimientos y tomates asados. Pavo a la plancha. Pan integral. Requesón con miel. | Calabaza asada con especias. Calamares en su tinta. Pan integral. Yogur desnatado. | Parrillada de verduras. Huevos revueltos. Pan integral. Cuajada con miel. | Ensalada mixta. Lomo de cerdo a la plancha. Pan integral. Yogur desnatado. | Brócoli a la plancha con limón. Bonito a la plancha. Pan integral. Requesón con miel. |

VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA

| |
|-------------------------|
| Energía 1.979 Kcal |
| Colesterol 186,2 mg. |
| Fibra 34,7 g. |
| Sodio 1.243,5 mg. |



ÁCIDOS GRASOS



TAMAÑO DE RACIÓN

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| LÁCTEOS 200 ml 1 vaso de leche 125 ml 1 yogur o cuajada 60 g 1 porción individual de queso fresco desnatado 125 g 1 porción individual de requesón 0% | CARNES y AVES 100 - 125 g | FRUTAS 1 pieza mediana 120 - 200 g | VERDURAS y HORTALIZAS 150 - 200 g | PASTA, ARROZ, LEGUMBRES 60 - 80 g |
| PESCADOS y MARISCOS 125 - 150 g | HUEVOS 1 mediano 53 - 63 g | PAN 2 rebanadas finas 40 g | FRUTOS SECOS 1 puñado 20 - 30 g | |

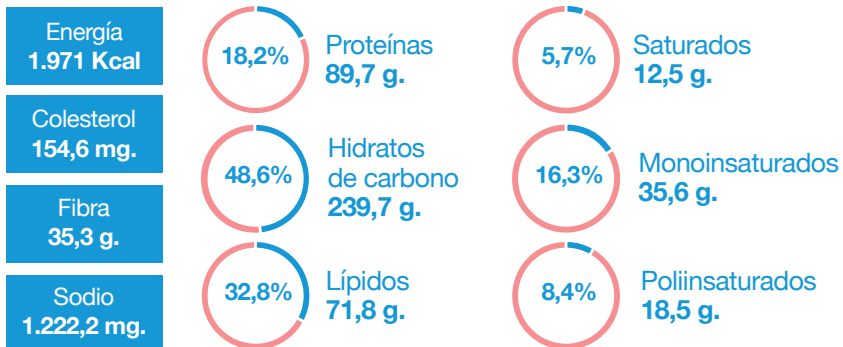


Dieta para la TENSIÓN ALTA Hipertensión

Revisado por Sara Sanz Rojo: Doctora en Investigación en Ciencias Médico-Quirúrgicas y graduada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Complutense de Madrid. Máster en Condicionantes genéticos, nutricionales y ambientales del crecimiento y desarrollo por la Universidad de Santiago de Compostela. Fecha de actualización: Diciembre 2021.

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Desayuno | Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta. | Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta. | Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta. | Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta. | Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta. | Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta. | Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta. |
| Media Mañana | Yogur desnatado. Fruta. | Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales. | Yogur desnatado. Fruta. | Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales. | Yogur desnatado. Fruta. | Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales. | Yogur desnatado. Fruta. |
| Comida | Ensalada de espinacas. Lentejas estofadas con verduras. Pan integral. Fruta. | Tallarines con gambas y calabacín. Fruta. | Ensalada mixta. Potaje de garbanzos. Pan integral. Fruta. | Ensalada de espárragos. Arroz con berberechos. Fruta. | Escalivada. Macarrones con tomate y berenjena. Fruta. | Ensalada de lechuga y zanahoria. Alubias con tomate al horno. Pan integral. Fruta. | Arroz con salteado de verduras. Huevo a la plancha. Fruta. |
| Merienda | Frutos secos tostados sin sal. | Frutos secos tostados sin sal. | Frutos secos tostados sin sal. | Frutos secos tostados sin sal. | Frutos secos tostados sin sal. | Frutos secos tostados sin sal. | Frutos secos tostados sin sal. |
| Cena | Ensalada de col. Revuelto de espárragos. Pan integral. Cuajada con miel. | Ensalada andaluza. Trucha asada con especias. Pan integral. Yogur desnatado. | Judías verdes rehogadas. Pollo asado. Pan integral. Requesón con miel. | Pimientos asados. Pescadilla al horno. Pan integral. Yogur desnatado. | Ensalada de lechuga. Tortilla francesa. Pan integral. Cuajada con miel. | Parrillada de verduras. Pechuga de pollo a la plancha. Pan integral. Yogur integral. | Brochetas de verduras. Salmón a la plancha. Pan integral. Requesón con miel. |

VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA



ÁCIDOS GRASOS

TAMAÑO DE RACIÓN

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| LÁCTEOS 200 ml 1 vaso de leche 125 ml 1 yogur o cuajada 60 g 1 porción individual de queso fresco desnatado 125 g 1 porción individual de requesón 0% | CARNES y AVES 100 - 125 g | FRUTAS 1 pieza mediana 120 - 200 g | VERDURAS y HORTALIZAS 150 - 200 g | PASTA, ARROZ, LEGUMBRES 60 - 80 g |
| PESCADOS y MARISCOS 125 - 150 g | HUEVOS 1 mediano 53 - 63 g | PAN 2 rebanadas finas 40 g | FRUTOS SECOS 1 puñado 20 - 30 g | |