



DIETA PARA LA INSUFICIENCIA CARDIACA

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 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 |
| 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 | Brócoli con piñones Conejo con arroz Pan Fruta de temporada | Judías guisadas Merluza a la plancha con ensalada Pan Fruta de temporada | Fideuá con berberechos Bonito con tomate Pan Fruta de temporada | Arroz con verduras Pavo a la plancha con espárragos Pan Fruta de temporada | Ensalada de apio, nueces y uvas Filete de ternera con arroz Pan Fruta de temporada | Garbanzos con espinacas Marmitako Pan Fruta de temporada | Pasta con atún Ensalada mixta Pan Brocheta de mango, papaya y fresas |
| 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 una loncha de jamón york | Yogur líquido con 3 galletas tipo María | 3 biscotes con queso descremado | 2 biscotes con queso fresco y membrillo |
| Cena | Patatas guisadas con acelgas Gallo plancha Pan Fruta de temporada | Verbena de verduras Croquetas con puré de patata Pan Fruta de temporada | Arroz con champiñones y jamón york Brocheta de pollo y tomate Pan Fruta de temporada | Sopa de fideos Tortilla francesa con gambas Ensalada Pan Fruta de temporada | Crema de verduras Caballa con ajada y patatas Pan Fruta de temporada | Alcachofas Pollo a la plancha con patatas asadas Pan Fruta de temporada | Sopa bullabesa Tortilla francesa con ensalada de tomate Pan Naranja con canela |

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

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

LÁCTEOS

2 l de leche desnatada
6 yogures desnatados
1 yogur líquido
50 g de queso blanco desnatado
150 g de queso fresco tipo Burgos

CARNES

20 g de jamón serrano
125 g de filete de ternera

PESCADOS

50 g de atún claro en aceite de oliva
175 g de atún fresco
100 g de caballa
160 g de merluza

150 g de gallo
25 g de berberechos
40 g de gambas
3 chirlas
2 mejillones

AVES/CONEJO

225 g de pechuga de pollo
100 g de pechuga de pavo
100 g de jamón york
100 g de conejo

HUEVOS

2 huevos

GRASAS

Aceite de oliva virgen

FARINÁCEOS

80-120 g de pan por día
11 panes tostados tipo biscotes
110 g de pasta
30 g de fideos
155 g de arroz blanco
60 g de judías blancas
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 brócoli
400 g de patata
100 g de acelgas
100 g de espinaca
275 g de alcachofa
65 g de espárragos blancos
25 g de judías verdes
280 g de champiñón
50 g de pimiento
100 g de cebolla
225 g de lechuga
700 g de tomate
50 g de calabacín
50 g de berenjena
25 g de zanahoria
100 g de apio
5 dientes de ajo

FRUTAS

3 piezas diarias
1 manzana
1 mango
1 papaya
5 uvas
2 limones
4 naranjas de zumo

FRUTOS SECOS

10 g de piñones
35 g de nueces

DULCES

20 g de dulce de membrillo

ESPECIAS/ADEREZOS

Vinagre
Sal

Mostaza
Pimienta
Pimentón dulce
Nuez moscada
Canela
Laurel
Perejil

ALCOHOL

1 vaso de vino blanco

OTROS

4 croquetas

Valor nutricional medio por día

| | |
|---------------------|---------------|
| Energía | 2.000 kcal |
| Proteínas | 97 g (19 %) |
| Hidratos de carbono | 255 g (52 %) |
| Grasas totales | 65 g (29 %) |
| Saturados | 13 g (6 %) |
| Monoinsaturados | 30 g (13,5 %) |
| Polinsaturados | 9,7 g (4 %) |
| Colesterol | 232 mg |
| Fibra | 24 g |
| Sodio | 1.572 mg |



DIETA PARA LA INSUFICIENCIA CARDIACA

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 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 |
| 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 y jamón serrano |
| Comida | Lentejas con arroz Ensalada Pan Fruta de temporada | Panaché de verduras Pollo al limón Pan Fruta de temporada | Purrusalda Lenguadina con pimientos asados Pan Fruta de temporada | Calabacines de pisto gratinados Pastel de carne Pan Fruta de temporada | Alubias blancas con patatas Mero con ensalada mixta Pan Fruta de temporada | Arroz con borrajas Anchoas guisadas Pan Fruta de temporada | Pasta con champiñones Conejo asado con patatas Pan Piña rellena |
| Merienda | 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 |
| Cena | Brócoli al vapor Merluza rellena Pan Fruta de temporada | Crema de coliflor Canelones de salmón Pan Fruta de temporada | Habas con jamón Tortilla de patata con lechuga Pan Fruta de temporada | Guisantes con patatas Salmón a la plancha Pan Fruta de temporada | Sopa de arroz Pavo con ciruelas y pasas Pan Fruta de temporada | Crema de zanahoria Albóndigas de pollo con patatas Pan Fruta de temporada | Judías verdes con tomate Atún encebollado Pan Gazpacho de sandía |

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
100 g de queso blanco desnatado
75 g de queso fresco tipo Burgos

CARNES

20 g de jamón serrano
200 g de filetes de ternera

PESCADOS

100 g de atún
100 g de anchoas
150 g de lenguado
100 g de merluza

200 g de salmón fresco
125 g de mero

AVES/CONEJO

200 g de pechugas de pollo
100 g de pechuga de pavo
40 g de jamón york
125 g de conejo

HUEVOS

1 huevo

GRASAS

Aceite de oliva

FARINÁCEOS

80-120 g de pan por día
9 panes tostados tipo

biscotes
100 g de pasta
70 g de arroz blanco
30 g de lentejas
60 g de judías secas
2 barras de cereales
9 galletas tipo María
4 galletas integrales
80 g de cereales de desayuno

VERDURAS Y HORTALIZAS

100 g de champiñón
200 g de coliflor
200 g de brócoli
100 g de berros
175 g de puerros

875 g de patata
75 g de habas tiernas
25 g de calabacín
50 g de espárragos trigueros
150 g de judías verdes
75 g de guisantes
200 g de pimienta
250 g de cebolla
200 g de lechuga
650 g de tomate
50 g de calabacín
50 g de berenjena
250 g de zanahoria
5 dientes de ajo

FRUTAS

3 piezas diarias
10 g de uvas pasas

20 g de ciruelas secas
1 piña
1 granada
1 sandía
125 g de fresas
1 limón
2 naranjas de zumo

FRUTOS SECOS

40 g de nueces

CONSERVAS

100 g de salsa de tomate triturado

ESPECIAS/ADEREZOS

Vinagre
Sal

Mostaza
Pimienta
Pimentón dulce
Nuez moscada
Canela
Laurel
Perejil

ALCOHOL

1 vaso de vino blanco

Valor nutricional medio por día

| | |
|---------------------|---------------|
| Energía | 2.000 kcal |
| Proteínas | 97 g (19 %) |
| Hidratos de carbono | 255 g (52 %) |
| Grasas totales | 65 g (29 %) |
| Saturados | 13 g (6 %) |
| Monoinsaturados | 30 g (13,5 %) |
| Polinsaturados | 9,7 g (4 %) |
| Colesterol | 232 mg |
| Fibra | 24 g |
| Sodio | 1.572 mg |