

Menú semanal para dietas bajas en sal



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> • Café o infusión con leche desnatada • Pan con mermelada • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche desnatada con cereales bajos en azúcar • 1 Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> • Café o infusión con leche desnatada • Pan con aceite • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur líquido • 3 galletas integrales • Zumo de naranja natural 	<ul style="list-style-type: none"> • Café o infusión con leche desnatada • Compota de manzana • 3 galletas tipo María 	<ul style="list-style-type: none"> • Café o infusión con leche desnatada • Pan con mermelada • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche desnatada con cereales bajos en azúcar • Fruta
Comida	<ul style="list-style-type: none"> • Lentejas guisadas • Mero con ensalada • Pan • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Espinacas con setas • Pechuga de pavo a la plancha con limón • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Hummus • Berenjenas rellenas de verduras y champiñones • Pan • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con alcachofas • Merluza a la plancha • Pan • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Carpaccio de salmón • Judías verdes con tomate • Pan • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con alcachofas • Pollo guisado con verduras • Pan • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con verduras • Mero al horno con patatas • Pan • Gazpacho de sandía
Cena	<ul style="list-style-type: none"> • Patatas guisadas con puerros • Lenguado a la plancha • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortilla de patatas con calabacín y cebolla • Pieza de fruta • Pan 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de fideos • Pollo a la plancha con ensalada mixta • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de lechuga con guisantes • Albóndigas de pollo con patatas • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Boquerones a la plancha • Arroz con calabacín • Sorbete de limón 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de arroz • Tortilla francesa • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Huevo revuelto con ajetes y habitas • Ensalada • Pan • Fruta

	Desayuno	Tentempié	Comida	Merienda	Cena
Lunes	Yogur natural desnatado con copos de avena y fresas	Manzana o pera	Ensalada de garbanzos con tomate, pimiento y atún	Almendras crudas sin sal	Merluza al horno con calabacín y zanahoria
Martes	Pan integral con tomate natural y aceite de oliva virgen extra	Kiwi o naranja	Arroz integral con verduras y pechuga de pollo a la plancha	Yogur natural sin azúcar	Crema de calabaza y huevo cocido
Miércoles	Batido de plátano, leche desnatada y avena	Mandarina o ciruelas	Lentejas estofadas con verduras	Rebanada de pan integral con aguacate	Tortilla francesa con espinacas y tomate
Jueves	Copos de avena con leche vegetal, plátano y canela	Uvas o melocotón	Filete de pescado blanco con patata cocida y ensalada	Yogur natural con nueces	Puré de verduras y tostadas integrales
Viernes	Pan integral con queso fresco bajo en sal y tomate	Arándanos	Ensalada de pasta integral con verduras y huevo duro	Yogur o fruta	Calabacines rellenos de quinoa y verduras
Sábado	Tostadas integrales con aguacate y semillas de chía	Manzana o pera	Guiso de garbanzos con espinacas	Yogur natural o almendras	Crema de verduras y pechuga de pavo al horno
Domingo	Batido de frutas y copos de avena	Fruta fresca	Arroz con verduras y filete de merluza	Rebanada de pan integral con queso fresco	Tortilla de calabacín con ensalada



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 Zumos de naranja
Media mañana	Yogur desnatado de frutas Barrita de cereales	Queso desnatado con 3 biscotes Zumos 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 %)
Colesterol	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 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
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 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 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/CONEXO

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

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN LA HIPERTENSION

La hipertensión arterial (HTA) es una elevación sostenida de los niveles de presión sanguínea. Ya que las cifras varían en múltiples circunstancias debe medirse en distintos momentos para confirmarlo. Aunque hay factores hereditarios, se puede prevenir o retrasar evitando el sobrepeso/obesidad, realizando ejercicio regularmente y con una dieta adecuada.

Por debajo de 120/80 mmHg se consideran valores normales óptimos, hasta 139/89 mmHg se considera prehipertension y a partir de 140/90 mmHg HIPERTENSION.

¿POR QUE ES IMPORTANTE CONTROLARLA?

La HTA puede causar *daño en las arterias de todo el cuerpo* originando complicaciones cardiovasculares como trombosis y **hemorragia cerebral**, angina e **infarto cardiaco**, insuficiencia cardiaca, **insuficiencia renal** e incluso muerte súbita. Estas complicaciones se reducen con un adecuado **control de la tensión arterial, del tabaco, del colesterol y azúcar**. Las cifras idóneas a alcanzar serán determinadas por su médico.

Es fundamental dejar de fumar. No existe una "cantidad inofensiva de Cigarrillos" ni de otro tipo de tabaco. **Camine a diario**, empezando a un ritmo moderado e incrementándolo progresivamente según tolere, hasta una hora al día a ritmo "vivo". Otros tipos de ejercicio también son válidos, coméntelo con su médico.

Una **cantidad moderada de alcohol** puede ser beneficiosa: **1 copa de vino o cerveza con las comidas**. **Evite cantidades mayores y beber fuera de las comidas**, no es beneficioso para la salud e interfiere con la medicación para la Tensión arterial.

Evite las situaciones de **estrés** sostenido y aprenda a relajarse.

¿CUAL ES LA DIETA ADECUADA?

No emplee más de una **cucharadita** de café rasa al día. Evite los alimentos precocinados y salsas o condimentos envasados ya que *llevan sal añadida*. Consulte el contenido en sal de los envases:

SIN sal o sodio; lleva la mínima cantidad posible.

MUY BAJO en sal o sodio: aporta algo más del mínimo posible.

BAJO o REDUCIDO: lleva una cuarta parte menos de sal que el alimento normal.

Consuma alimentos bajos en sal: frutas, verduras y hortalizas son recomendables. Si hay que controlar el peso elija las de menos calorías (melón, sandía, fresa, manzana y pera, etc.) y hortalizas y verduras de hoja verde (lechuga, escarola, repollo, lombarda, brócoli, coliflor, acelga, puerro, esparrago; las espinacas son ricas en sal).

Una adecuada ingesta de calcio y vitamina D es beneficiosa en el paciente hipertenso. Es recomendable tomar 3 vasos de leche, 2-3 yogures al día o 60 gr de queso fresco (bajo en sal). Consuma preferentemente lácteos frescos **desnatados** y si es posible lácteos **enriquecidos en calcio y vitamina D**.

El consumo de **café** tiene un efecto limitado sobre la tensión y aporta antioxidantes y otras sustancias beneficiosas, por lo que puede consumirse **con moderación** (no más de 3 tazas al día). Conviene filtrar el café con un filtro convencional de papel.

El chocolate **negro** (más del 72% de cacao) en **pequeñas cantidades** (una onza) puede reducir levemente la tensión. **Cantidades mayores no suponen más beneficio** y **SÍ** un exceso de calorías.

Si tiene obesidad o sobrepeso pérdidas de peso moderadas ayudan a controlar la tensión. **Evite los alimentos grasos** y **cocine con poco aceite**, preferentemente **de oliva** virgen. Es recomendable el consumo de ácidos grasos omega-3 presentes en el pescado azul. Las margarinas y leche enriquecidas tienen un contenido muy bajo en omega-3 por lo que no aportan ningún beneficio.

ALIMENTOS A EVITAR

Sal y alimentos ricos en sal; pescados y carnes saladas y curadas. Conservas en general.

Embutidos y charcutería en general. Quesos curados.

Encurtidos, las aceitunas especialmente. Frutos secos con sal.

Patatas fritas y aperitivos industriales *que* no especifiquen contenido en sal.

Legumbres, verduras y hortalizas precocinadas o en conserva.

Sopas y purés de sobre, pastillas de caldo.

Zumos de hortalizas envasados.

Bebidas refrescantes con cafeína. Alcoholes de alta graduación.

Pastelería y bollería industrial, también las margarinas, mantequilla, manteca, sebo y los alimentos elaborados con ellas.

Salsas comerciales y condimentos salados; ketchup, tomate frito, mostaza, mayonesa y aliños para ensaladas.

ALIMENTOS RECOMENDABLES

Frutas, verduras, hortalizas y legumbres frescas, cocinadas en casa.

Pescado fresco. Aves y carnes magras poca grasa.

Huevos, un máximo de 5 por semana. Preferiblemente menos.

Lácteos desnatados, queso fresco, requesón, yogur desnatado y cuajada.

Pan y biscotes sin sal. Pastas alimenticias y cereales, preferiblemente integrales.

Frutos secos sin sal o bajos en sal: castañas, avellanas, nueces, chufas, garbanzos tostados.

Aceite de oliva (virgen/virgen extra). Mayonesa y tomate frito caseros.

Especias; albahaca, pimienta, pimentón, canela, mostaza sin sal, ajo, hierbas aromáticas.