

DIETA PARA EL TRASPLANTE DE CORAZÓN. TRATAMIENTO CON TACROLIMUS

PRIMERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Café o infusión con leche desnatada. Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.
Media mañana	Tarrina pequeña de queso con 3 biscotes integrales.	Yogur desnatado.	Yogur desnatado.	Tarrina pequeña de queso fresco con pan integral.	Yogur desnatado.	Queso fresco. 3 biscotes integrales.	Yogur desnatado.
Comida	Purrusalda. Conejo con almendras. Pan integral. Pieza de fruta.	Garbanzos estofados. Huevo cocido. Pan integral. Pieza de fruta.	Patatas guisadas con carne. Ensalada. Pan integral. Pieza de fruta.	Lentejas con arroz estofadas. Ensalada, Pan integral. Pieza de fruta.	Coliflor gratinada. Pavo a la plancha. Pan integral. Pieza de fruta.	Crema de calabacín. Merluza en salsa. Pan integral. Pieza de fruta.	Paella valenciana. Ensalada. Pan integral. Pieza de fruta.
Merienda	Puñado de frutos secos.	Puñado de frutos secos.	Puñado de frutos secos.	Puñado de frutos secos.	Puñado de frutos secos.	Puñado de frutos secos.	Puñado de frutos secos.
Cena	Abadejo al horno con verduras. Pan integral. Pieza de fruta.	Filete de cerdo. Patata asada. Ensalada. Pan integral. Pieza de fruta.	Crema de calabaza. Salmón. Pan integral. Pieza de fruta.	Lacón a la gallega. Ensalada. Pan integral. Pieza de fruta.	Guisantes. Gallo a la plancha. Pan integral. Pieza de fruta.	Salteado de verduras. Pollo a la plancha. Pan integral. Pieza de fruta.	Revuelto de champiñones. Ensalada. Pan integral. Pieza de fruta.

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

Consejos para la dieta de trasplantados con tratamiento inmunosupresor con Tacrolimus

Algunos alimentos pueden interferir con su medicación, como el pomelo o la bergamota. Por ello, es recomendable eliminarlos de su dieta. Al estar en un tratamiento inmunosupresor, debe seguir ciertas pautas higiénicas:

- Tomar productos pasteurizados o esterilizados para garantizar su higiene
- Para alimentos que se consuman crudos, como frutas y verduras, lavarlos previamente y desinfectarlos con desinfectantes alimentarios especiales.
- Evitar productos animales crudos (como tartares, sushi o quesos a partir de leches crudas) o que hayan sido ahumados en frío.
- Cocinar bien los alimentos

	PESCADOS		AVES/CONEJO		LÁCTEOS
250 g.	de abadejo	150 g.	de pavo	1 l.	de leche desnatada
250 g.	de gallo	200 g.	de conejo	4	yogures desnatados
150 g.	de salmón	150 g.	de pollo	30 g.	de queso rallado

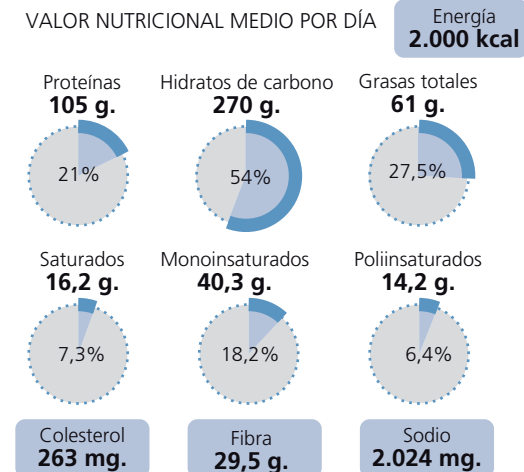
125 g.	de queso fresco
	CARNES
50 g.	de morcillo
50 g.	de carne picada
100 g.	de lacón
100 g.	de filete de cerdo
15 g.	tacos de jamón ibérico
	FARINÁCEOS
60 g.	de arroz integral
540 g.	de pan integral
60 g.	de biscotes integrales
	LEGUMBRES
60 g.	de garbanzos

60 g.	de lentejas
90 g.	de guisantes
	VERDURAS Y HORTALIZAS
100 g.	de coliflor
500 g.	de lechuga romana
180 g.	de zanahoria
150 g.	de puerro
100 g.	de pimiento verde
100 g.	de pimiento rojo
50 g.	de berenjena
30 g.	de calabacín
300 g.	de patata
50 g.	de tomate
500 g.	de cebolla
100 g.	de champiñones

Más información en webfec.com/dietas-trasplantados

Fecha de actualización: Septiembre 2018

	HUEVOS (2)
	GRASAS aceite de oliva virgen
	FRUTAS 3 piezas diarias de frutas variadas
	FRUTOS SECOS nueces almendras pistachos
	DULCES 20 g. de azúcar
ESPECIAS/ADEREZOS: vinagre, sal y pimentón.	





DIETA PARA EL TRASPLANTE DE CORAZÓN. TRATAMIENTO CON TACROLIMUS

SEGUNDA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Infusión o café con leche desnatada. Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Infusión o café con leche desnatada. Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Infusión o café con leche desnatada. Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Infusión o café con leche desnatada. Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Infusión o café con leche desnatada. Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Infusión o café con leche desnatada. Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Infusión o café con leche desnatada. Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.
Media mañana	Tarrina pequeña de queso con 3 biscotes integrales.	Yogur desnatado.	Yogur desnatado.	Tarrina pequeña de queso fresco con pan integral.	Yogur desnatado.	Queso fresco. 3 biscotes integrales.	Yogur desnatado.
Comida	Pisto. Pescadilla al horno. Pan integral. Pieza de fruta.	Judías pintas al horno con verduras y huevo. Pan integral. Pieza de fruta.	Pollo guisado con verduras. Ensalada. Pan integral. Pieza de fruta.	Macarrones a la boloñesa. Ensalada. Pan integral. Pieza de fruta.	Cocido completo. Ensalada. Pan integral. Pieza de fruta.	Lasaña de carne. Ensalada. Pieza de fruta.	Pollo asado. Patatas panadera. Ensalada. Pan integral. Pieza de fruta.
Merienda	Puñado de frutos secos.	Puñado de frutos secos.	Puñado de frutos secos.	Puñado de frutos secos.	Puñado de frutos secos.	Puñado de frutos secos.	Puñado de frutos secos.
Cena	Crema de verduras. Filete de cerdo.	Salteado de setas. Gallo a la plancha. Pan integral. Fruta.	Arroz. Calamares en su tinta. Ensalada. Pieza de fruta.	Tortilla de patatas. Ensalada. Pan integral. Pieza de fruta.	Judías verdes rehogadas. Conejo al ajillo. Pan integral. Pieza de fruta.	Empanadillas de atún. Ensalada. Pan integral. Pieza de fruta.	Sopa de tomate asado. Chuletas de cordero. Pan integral. Pieza de fruta.

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

LÁCTEOS

- 1 l. de leche desnatada
- 4 yogures desnatados
- 125 g. de queso fresco (3 tarrinas)

CARNES

- 150 g. de filete de cerdo
- 50 g. de carne picada
- 50 g. de morcillo
- 20 g. de chorizo
- 20 g. de morcilla
- 300 g. de chuletas de cordero

PESCADOS

- 250 g. de pescadilla
- 250 g. de gallo
- 150 g. de calamares
- 60 g. de atún

AVES/CONEJO

- 500 g. de pollo
- 200 g. de conejo

HUEVOS (2)

GRASAS

- aceite de oliva virgen

FARINÁCEOS

- 60 g. de macarrones integrales
- 40 g. de arroz integral
- 580 g. de pan integral
- 60 g. de biscotes integrales

LEGUMBRES

- 60 g. de judías pintas
- 60 g. de garbanzos
- 60 g. de guisantes

VERDURAS Y HORTALIZAS

- 300 g. de lechuga romana
- 500 g. de tomate
- 100 g. de pimiento rojo
- 100 g. de pimiento verde
- 540 g. de cebolla
- 100 g. de zanahoria
- 100 g. de calabacín
- 100 g. de berenjena
- 200 g. de calabaza
- 100 g. de champiñones

FRUTAS

- 3 piezas diarias de fruta

FRUTOS SECOS

- 20 g. nueces
- almendras
- pistachos

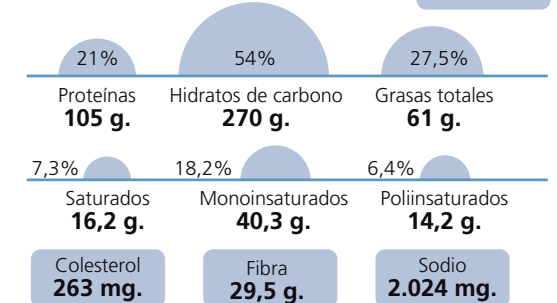
DULCES

- 20 g. de azúcar

ESPECIAS/ADEREZOS: vinagre, sal, tinta de calamar

Más información en webfec.com/dietas-trasplantados Fecha de actualización: Septiembre 2018

VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA **Energía 2.000 kcal**



Revisado por:

Sara Sanz Rojo

Graduada en Nutrición Humana y Dietética por la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid.

Máster en Condicionantes genéticos, nutricionales y ambientales del Crecimiento y desarrollo por la Universidad de Santiago de Compostela.