

DIETA PARA EL COLESTEROL ALTO - HIPERCOLESTEROLEMIA



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 jamón de 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 o dos biscotes de pan.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con aceite y jamón serrano. Zumo de naranja.
Media mañana	Yogur desnatado de frutas. Barra 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. Barra de cereales.	Yogur desnatado de frutas. 3 galletas tipo María o dos biscotes de pan.
Comida	Espinacas con uvas pasas. Pollo a la mostaza con arroz. Pan y fruta de temporada.	Pasta con tomate y champiñones. Salmón al horno. Pan. Fruta de temporada.	Lentejas guisadas Gallo con ensalada. Pan. Fruta de temporada.	Arroz con guisantes. Conejo al limón. Pan. Fruta de temporada.	Salteado de calabacín, berenjena y pimiento. Marmitako. Pan. Fruta de temporada.	Garbanzos con espinacas. Bacalao con patata. Pan. Fruta de temporada.	Paella. Ensalada mixta. Pan. Brocheta de frutas.
Merienda	Café o infusión con leche desnatada y 5 galletas tipo María o dos biscotes de pan.	Yogur líquido y 3 galletas integrales o dos biscotes de pan.	Yogur desnatado de frutas Barra de cereales.	Café o infusión con leche desnatada. 3 biscotes con una loncha de jamón york.	Yogur líquido con 3 galletas María o dos biscotes de pan.	Café o infusión con leche desnatada y 3 biscotes con una loncha de jamón york.	Yogur líquido con 3 galletas María o dos biscotes de pan.
Cena	Patatas guisadas con judías verdes. Merluza a la plancha. Pan. Fruta de temporada.	Arroz con alcachofas y jamón Boquerones a la plancha con tomate. Pan. Fruta de temporada.	Menestra de verduras. Croquetas con tomate. Pan. Fruta de temporada.	Revuelto de ajetes y trigueros. Ensalada. Pan. Fruta de temporada.	Lombarda con manzana y queso fresco. Ternera con arroz. Pan. Fruta de temporada.	Crema de verdura. Pavo con patata. Pan. Fruta de temporada.	Lasaña de atún. Pan. Crema de yogur y piña.

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



LÁCTEOS

- 2,5 l. de leche desnatada
- 8 yogures desnatados
- 1 yogures líquidos desnatados
- 145 g. de queso blanco desnatado
- 150 g. queso fresco tipo Burgos



CARNES

- 40 g. de jamón serrano
- 200 g. de filete de ternera



PESCADOS

- 80 g. de atún claro en aceite de oliva

75 g.

de atún fresco

75 g.

de bacalao seco

150 g.

de merluza

125 g.

de salmón fresco

125 g.

de boquerones

150 g.

de gallo



AVES/CONEJO

200 g.

de pechuga de pollo

125 g.

de pechuga de pavo

80 g.

de jamón de York

120 g.

de conejo



HUEVOS (1)



GRASAS

aceite de oliva virgen



FARINÁCEOS

80-120 g

de pan por día

20 g.

de harina de trigo

11

panes tostados (biscotes)

50 g.

de pasta

3

placas de lasaña

210 g.

de arroz blanco

3

barritas de cereales

100 g.

cereales de desayuno

15

galletas tipo María o 10 biscotes de pan



LEGUMBRES

60 g.

de lentejas

60 g.

de garbanzos

100 g.

de judías verdes

100 g.

de guisantes (lata)



VERDURAS Y HORTALIZAS

250 g.

de menestra de verduras

250 g.

de verdura para crema

475 g.

de patata

350 g.

de espinaca

250 g.

de alcachofa

150 g.

de lombarda

125 g.

de espárragos trig.

100 g.

de champiñón

75 g.

de ajetes

75 g.

de pimiento

125 g.

de cebolla

225 g.

de lechuga

500 g.

de tomate

50 g.

de calabacín

125 g.

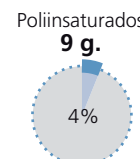
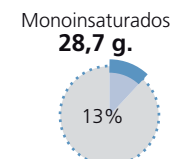
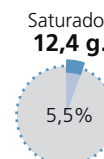
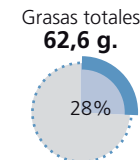
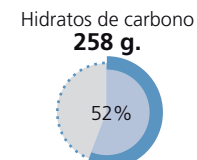
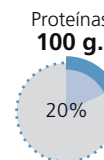
de berenjena

Más información en webfec.com/dietas-colesterol

Fecha de actualización: Septiembre 2018

VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA

Energía
2.000 kcal



Colesterol
209 mg.

Fibra
23 g.

Sodio
1.800 mg.



DIETA PARA EL COLESTEROL ALTO - HIPERCOLESTEROLEMIA

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. Zumo 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 con 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	Judías blancas. Ensalada. Pan. Fruta de temporada.	Patatas con puerros a la crema. Pollo a la naranja. Pan. Fruta de temporada.	Guisantes estofados. Merluza con espárragos. Pan. Fruta de temporada.	Ensalada de lentejas con arroz. Dorada al ajillo. Pan. Fruta de temporada.	Berenjenas rellenas. Albóndigas de pavo con patatas. Pan. Fruta de temporada.	Arroz con setas. Mero con puré de coliflor. Pan. Fruta de temporada.	Pasta de atún. Conejo al ajillo con pimientos asados. Pan. Sorbete de limón.
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. Zumo 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	Alcachofas al ajillo. Merluza con vinagreta de champiñones. Pan. Fruta de temporada.	Crema de calabacín. Canelones de atún. Pan. Fruta de temporada.	Acelgas con jamón. Tortilla de cebolla y champiñones. Pan. Fruta de temporada.	Sopa de fideos. Brocheta de pollo con champiñones y cebolla. Pan. Fruta de temporada.	Espinacas con setas y pasta. Pez espada plancha con arroz. Pan. Fruta de temporada.	Vichyssoise. Pechuga de pavo al estragón. Pan. Fruta de temporada.	Brócoli con almendras. Brocheta de salmón y tomate. Pan. Gelatina de frutas.

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

LÁCTEOS

- 2,75 l. de leche desnatada
- 4 yogures desnatados
- 2 yogures líquidos
- 85 g. de queso blanco desnatado
- 75 g. de queso fresco tipo Burgos

CARNES

- 20g. de jamón serrano

PESCADOS

- 70 g. de atún claro al natural

- 125 g. de pez espada
- 100 g. de salmón fresco
- 250 g. de merluza
- 125 g. de mero
- 125 g. de dorada

AVES/CONEXO

- 160 g. de jamón de york
- 200 g. de pechuga de pavo
- 200 g. de pechuga de pollo
- 100 g. de conejo

HUEVOS (2)

- GRASAS
- aceite de oliva virgen

FARINÁCEOS

- 80-120 g. de pan por día
- 22 g. de harina de trigo
- 9 panes tostados
- 20 g. de fideos
- 90 g. de arroz blanco
- 2 barritas de cereales
- 9 galletas tipo María
- 4 galletas integrales
- 80 g. de cereales de desayuno

LEGUMBRES

- 35 g. de lentejas
- 150 g. de guisantes

VERDURAS Y HORTALIZAS

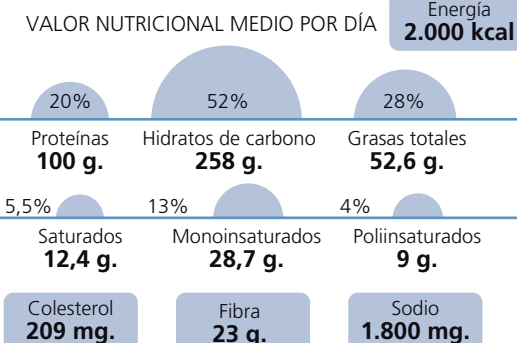
- 650 g. de patatas
- 200 g. de alcachofa
- 150 g. de acelgas
- 150 g. de pimiento
- 125 g. de espinacas
- 250 g. de coliflor
- 100 g. de espárragos b.
- 350 g. de champiñón
- 140 g. de cebolla
- 150 g. de lechuga
- 200 g. de calabacín
- 125 g. de berenjena
- 100 g. de puerros
- 25 g. de zanahoria

Más información en webfec.com/dietas-colesterol

- 50 g. de puerros
- 450 g. de tomate
- ajos
- FRUTAS**
- 3 piezas diarias
- 1 manzanas
- 8 naranjas de zumo
- 1 limón
- FRUTOS SECOS**
- 60 g. de nueces
- 10 g. de almendras
- DULCES**
- 25 g. de azúcar

ESPECIAS/ADEREZOS: vinagre y sal.

Fecha de actualización: Septiembre 2018



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.