

DIETA PARA LA TENSION ALTA - HIPERTENSION

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 o dos biscotes de pan.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con aceite. 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 o dos biscotes de pan.
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. 3 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 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.

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 yogures líquidos desnatados
- 75 g. de queso blanco desnatado
- 75 g. 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

250 g.

de pechuga de pavo

325 g.

de pechuga de pollo



HUEVOS (2)



GRASAS

aceite de oliva virgen



FARINÁCEOS

80-120 g.

de pan por día

11

panes tostados

130 g.

de pasta

140 g.

de arroz blanco

2

barritas de cereales

15

galletas tipo María

4

galletas integrales

100 g.

de cereales de desayuno no azucarados



LEGUMBRES

30 g.

de garbanzos

60 g.

de lentejas

75 g.

de habas tiernas

105 g.

de guisantes (lata)



VERDURAS Y HORTALIZAS

150 g.

de Menestra

25 g.

de ajetes

700 g.

de patatas

125 g.

de espinacas

250 g.

de alcachofas

100 g.

de lombarda

175 g.

de espárragos t.

50 g.

de judías verdes

200 g.

de champiñón

125 g.

de puerros

70 g.

de pimientos

175 g.

de cebollas

225 g.

de lechuga

700 g.

de tomates

200 g.

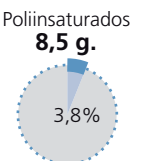
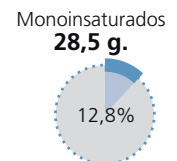
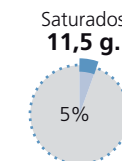
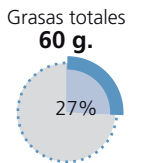
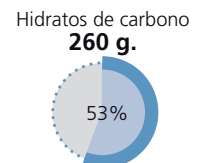
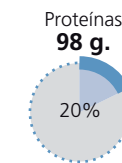
de calabacín

Más información en webfec.com/dietas-hipertension

Fecha de actualización: Septiembre 2018

VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA

Energía
2.000 kcal



Colesterol
238 mg.

Fibra
24,5 g.

Sodio
1.353 mg.

90 g. de zanahorias

2 tomates cherry

Ajos

1 manzana

2 limones

4 naranjas de zumo

1 sandía

1 ciruela

ESPECIAS/ADEREZOS: vinagre, sal, mostaza, hierbas aromáticas, laurel, perejil, pimentón dulce y ajo en polvo.
OTROS: 2 vasos de vino blanco y 1 hojas de gelatina.



DIETA PARA LA TENSIÓN ALTA - HIPERTENSIÓN

SEGUNDA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Leche desnatada con cereales de desayuno no azucarados. 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. 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. 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. Pan. Sorbete de limón con fresas.
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. 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 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, escarola 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. Pan. 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.

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/CONEJO

- 325 g. de pechuga de pollo
- 125 g. de pechuga de pavo
- 100 g. de conejo



HUEVOS (2)

- GRASAS
- aceite de oliva virgen



FARINÁCEOS

- 80-120 g. de pan por día
- 11 panes tostados

50 g.

de arroz blanco

10 g.

de harina de trigo

140 g.

de pasta

2

barritas de cereales

9

galletas tipo María

4

galletas integrales

80 g.

de cereales de desayuno no azucarados



LEGUMBRES

- 60 g. de judías rojas
- 200 g. de judías verdes
- 20 g. de guisantes



VERDURAS Y HORTALIZAS

- 475 g. de patatas

225 g.

de espinaca

350 g.

de coliflor

200 g.

de lombarda

150 g.

de espárragos t.

25 g.

de zanahoria

100 g.

de espárragos b.

100 g.

de champiñón

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

Ajos

Más información en webfec.com/dietas-hipertension

Fecha de actualización: Septiembre 2018



FRUTAS

- 3 piezas diarias
- 5g. de uvas pasas
- 1 manzana
- 1 limón
- 4 naranjas de zumo
- 1 granada
- 75 g. de aguacate



FRUTOS SECOS

- 40 g. de nueces



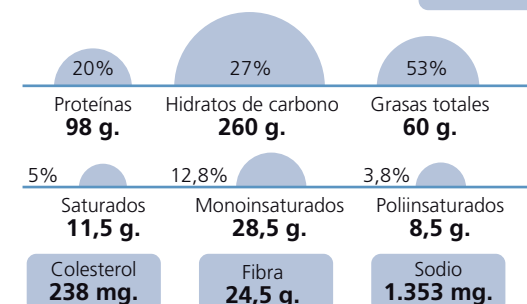
DULCES

- 10 g. de azúcar
- 80 g. de mermelada

ESPECIAS/ADEREZOS: vinagre, sal, mostaza, pimienta blanca, perejil y guindilla

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.