SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CARDIOLOGÍA

FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN



DIETA PARA LOS TRIGLICÉRIDOS ALTOS - HIPERTRIGLICERIDEMIA

SEGUNDA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Café o infusión con leche desnatada Rebanada de pan con aceite Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada 5 galletas tipo María Pieza de fruta	Leche desnatada con cereales de desayuno no azucarados Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Rebanada de pan con una loncha de jamón de pavo magro	Leche desnatada con cereales de desayuno no azucarados Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada 1 fruta y 3 galletas María	Yogur líquido con 3 galletas integrales Zumo de naranja
Media mañana	Yogur desnatado 3 galletas tipo María	Yogur desnatado Barrita de cereales	Batido de yogur y frambuesas o fresas	Yogur desnatado Pieza de fruta	Rebanada de pan de molde con queso fresco desnatado	Yogur desnatado 3 galletas integrales	Café o infusión con leche desnatada 3 biscotes integrales
Comida	Lentejas con verduras Tortilla de espinacas Pan (30 g) Fruta de temporada	Ensalada de garbanzos con tomate Hígado encebollado Pan Fruta de temporada	Revuelto de espinacas Emperador a la plancha con tomate Pan (30 g) Fruta de temporada	Brocheta de verduras Canelones de atún Pan (30 g) Manzana al horno	Espárragos a la vinagreta Pechuga a la plancha con ensalada mixta Pan (30g) Fruta de temporada	Crema de calabaza Pan (30 g) Fruta de temporada Filete de ternera con pimientos asados	Menestra de verduras Pollo al limón con espárragos asados Pan Fruta de temporada
Merienda	Café o infusión con leche desnatada 3 galletas integrales	Café o infusión con leche desnatada 3 galletas tipo María	Café o infusión con leche desnatada Pan con una loncha de pavo magro	Yogur desnatado de frutas con cereales no azucarados	Café o infusión con leche desnatada 3 galletas integrales	3 biscotes Vaso de zumo de naranja	Yogur desnatado con 3 nueces
Cena	Ensalada de tomates y zanahoria Pescadilla con champiñones Pan (30 g) Macedonia de frutas	Sopa de verduras Pan Filete de merluza a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada	Ensalada de apio y zanahoria Albóndigas de ternera caseras con arroz Pan Sorbete de limón	Judías verdes con patatas Caballa a la plancha Pan Fruta de temporada	Salteado de calabacín, berenjena y pimiento Mero con arroz Pan (30 g) Fruta de temporada	Ensalada de tomate Brocheta de pavo y verduras Pan (30 g) Gelatina de frutas	Salteado de champiñones Medallón de salmón con patatas asadas Pan Fruta de temporada

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

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

LÁCTEOS
2,75 l de leche desnatada
8 yogures desnatados
1 loncha de queso desnatado
20 g de queso blanco desnatado

CARNES
100 g hígado de ternera
125 g carne de ternera magra para albóndigas
150 g filete de ternera

PESCADOS
40 g de atún claro al natural
150 g de pez espada
100 g de salmón fresco
150 g de merluza
250 g de pescadilla
150 g de caballa
125 g de mero

AVES/CONEJO
150 g de pechuga de pollo
150 g de pechuga de pavo
150 g de pollo
2 lonchas de pavo magro

HUEVOS
2 huevos

GRASAS
Aceite de oliva

FARINÁCEOS
60-80 g de pan por día
6 panes tostados tipo biscotes
4 masa de canelones
105 g de arroz blanco
50 g de lentejas
40 g garbanzos
1 barrita de cereales
17 galletas tipo María
9 galletas integrales
75 g de cereales de desayuno

VERDURAS Y HORTALIZAS
275 g de patata
50 g de alcachofa
75 g de judías verdes
250 g de calabaza
100 g de espárragos blancos
50 g menestra de verduras
275 g de espinaca
120 g de champiñón
65 g de guisantes
100 g de pimiento
200 g de cebolla
100 g de lechuga
275 g de tomate
50 g de calabacín
50 g de berenjena
50 g de puerros
100 g de zanahoria
50 g de apio
Ajos
Caldo de verduras

FRUTAS
3 piezas diarias incluyendo:
1 manzana
Fresas o frambuesas
2 vasos de zumo de naranja
3 limones

FRUTOS SECOS
20 g de nueces

DULCES
25 g de azúcar

ESPECIAS/ADEREZOS
Vinagre
Sal
Pimienta
Perejil
Laurel

OTROS
1 hoja de gelatina

Valor nutricional medio por día

Energía	2.000 kcal
Proteínas	90 g (18 %)
Hidratos de carbono	280 g (56 %)
Grasas totales	57 g (26 %)
Saturados	12,7 g (5,7 %)
Monoinsaturados	27 g (12,2 %)
Poliinsaturados	14 g (6,3 %)
Colesterol	207 mg
Fibra	26 g
Sodio	1.920 mg

La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico.
Para obtener información específica relacionada con su condición personal, consulte a su médico.