



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 de jamón 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	Café o infusión con leche desnatada Pan con aceite y jamón serrano 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
Comida	Espinacas con uvas pasas Pollo a la mostaza con arroz Pan 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	Yogur líquido y 3 galletas integrales	Yogur desnatado de frutas Barrita de cereales	Café o infusión con leche desnatada 3 biscotes con una loncha de jamón york	Yogur líquido con 3 galletas María	3 biscotes con queso descremado	2 biscotes con queso fresco y membrillo
Cena	Patatas guisadas con judías verdes Merluza a la plancha Pan Fruta de temporada	Arroz con alcachofas y jamón Boquerones 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

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
8 yogures desnatados
1 yogur líquido
145 g de queso blanco desnatado
150 g de 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 york
120 g de conejo

HUEVOS

1 huevo

GRASAS

Aceite de oliva

FARINÁCEOS

80-120 g de pan por día
11 panes tostados tipo biscotes
20 g de harina de trigo

60 g de pasta
3 placas de lasaña
210 g de arroz blanco
60 g de lentejas
60 g de garbanzos
3 barritas de cereales
15 galletas tipo María
2 galletas integrales
100 g de cereales de desayuno

VERDURAS Y HORTALIZAS

250 g de menestra de verduras
250 g de verdura para la crema
475 g de patata
350 g de espinaca
250 g de alcachofa
150 g de lombarda
125 g de espárragos trigueros
100 g de judías verdes

100 g de champiñón
100 g de guisantes en lata
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
25 g de zanahoria
Ajos

FRUTAS

3 piezas diarias
20 g de uvas pasas
2 manzanas
2 limones
2 naranjas de zumo

FRUTOS SECOS

20 g de nueces

DULCES

20 g de dulce de membrillo

CONSERVAS

150 g de salsa de tomate triturado

ESPECIAS/ADEREZOS

Vinagre
Sal
Mostaza

ALCOHOL

1 vaso de vino blanco

OTROS

4 croquetas

Valor nutricional medio por día

Energía	2.000 kcal
Proteínas	100 g (20 %)
Hidratos de carbono	258 g (52 %)
Grasas totales	62,6 g (28 %)
Saturados	12,4 g (5,5 %)
Monoinsaturados	28,7 g (13 %)
Poliinsaturados	9 g (4 %)
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 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 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 con atún Conejo al ajillo con pimientos asados Pan Sorbete 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 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 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

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

20 g 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 dorada
125 g de mero

AVES/CONEXO

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

HUEVOS

2 huevos

GRASAS

Aceite de oliva

FARINÁCEOS

80-120 g de pan por día
9 panes tostados tipo biscotes
22 g de harina de trigo
1,3 k de pasta
20 g de fideos

VERDURAS Y HORTALIZAS

90 g de arroz blanco
35 g de lentejas
60 g de judías secas
2 barritas de cereales
9 galletas tipo María
4 galletas integrales
80 g de cereales de desayuno

FRUTAS

3 piezas diarias
1 manzana
1 limón
8 naranjas de zumo

FRUTOS SECOS

60 g de nueces
10 de almendras

DULCES

25 g de azúcar

ESPECIAS/ADEREZOS

Vinagre
Sal

Valor nutricional medio por día

Energía	2.000 kcal
Proteínas	100 g (20 %)
Hidratos de carbono	258 g (52 %)
Grasas totales	62,6 g (28 %)
Saturados	12,4 g (5,5 %)
Monoinsaturados	28,7 g (13 %)
Polinsaturados	9 g (4 %)
Colesterol	209 mg
Fibra	23 g
Sodio	1.800 mg