



DIETA PARA LA INSUFICIENCIA CARDIACA

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	Brócoli con piñones Conejo con arroz Pan Fruta de temporada	Judías guisadas Merluza a la plancha con ensalada Pan Fruta de temporada	Fideuá con berberechos Bonito con tomate Pan Fruta de temporada	Arroz con verduras Pavo a la plancha con espárragos Pan Fruta de temporada	Ensalada de apio, nueces y uvas Filete de ternera con arroz Pan Fruta de temporada	Garbanzos con espinacas Marmitako Pan Fruta de temporada	Pasta con atún Ensalada mixta Pan Brocheta de mango, papaya y fresas
Merienda	Café o infusión con leche desnatada 5 galletas tipo María	Yogur líquido 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 tipo María	3 biscotes con queso descremado	2 biscotes con queso fresco y membrillo
Cena	Patatas guisadas con acelgas Gallo plancha Pan Fruta de temporada	Verbena de verduras Croquetas con puré de patata Pan Fruta de temporada	Arroz con champiñones y jamón york Brocheta de pollo y tomate Pan Fruta de temporada	Sopa de fideos Tortilla francesa con gambas Ensalada Pan Fruta de temporada	Crema de verduras Caballa con ajada y patatas Pan Fruta de temporada	Alcachofas Pollo a la plancha con patatas asadas Pan Fruta de temporada	Sopa bullabesa Tortilla francesa con ensalada de tomate Pan Naranja con canela

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

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

LÁCTEOS

2 l de leche desnatada
6 yogures desnatados
1 yogur líquido
50 g de queso blanco desnatado
150 g de queso fresco tipo Burgos

CARNES

20 g de jamón serrano
125 g de filete de ternera

PESCADOS

50 g de atún claro en aceite de oliva
175 g de atún fresco
100 g de caballa
160 g de merluza

150 g de gallo
25 g de berberechos
40 g de gambas
3 chirlas
2 mejillones

AVES/CONEJO

225 g de pechuga de pollo
100 g de pechuga de pavo
100 g de jamón york
100 g de conejo

HUEVOS

2 huevos

GRASAS

Aceite de oliva virgen

FARINÁCEOS

80-120 g de pan por día
11 panes tostados tipo biscotes
110 g de pasta
30 g de fideos
155 g de arroz blanco
60 g de judías blancas
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 brócoli
400 g de patata
100 g de acelgas
100 g de espinaca
275 g de alcachofa
65 g de espárragos blancos
25 g de judías verdes
280 g de champiñón
50 g de pimiento
100 g de cebolla
225 g de lechuga
700 g de tomate
50 g de calabacín
50 g de berenjena
25 g de zanahoria
100 g de apio
5 dientes de ajo

FRUTAS

3 piezas diarias
1 manzana
1 mango
1 papaya
5 uvas
2 limones
4 naranjas de zumo

FRUTOS SECOS

10 g de piñones
35 g de nueces

DULCES

20 g de dulce de membrillo

ESPECIAS/ADEREZOS

Vinagre
Sal

Mostaza
Pimienta
Pimentón dulce
Nuez moscada
Canela
Laurel
Perejil

ALCOHOL

1 vaso de vino blanco

OTROS

4 croquetas

Valor nutricional medio por día

Energía	2.000 kcal
Proteínas	97 g (19 %)
Hidratos de carbono	255 g (52 %)
Grasas totales	65 g (29 %)
Saturados	13 g (6 %)
Monoinsaturados	30 g (13,5 %)
Polinsaturados	9,7 g (4 %)
Colesterol	232 mg
Fibra	24 g
Sodio	1.572 mg



DIETA PARA LA INSUFICIENCIA CARDIACA

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 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	Lentejas con arroz Ensalada Pan Fruta de temporada	Panaché de verduras Pollo al limón Pan Fruta de temporada	Purrusalda Lenguadina con pimientos asados Pan Fruta de temporada	Calabacines de pisto gratinados Pastel de carne Pan Fruta de temporada	Alubias blancas con patatas Mero con ensalada mixta Pan Fruta de temporada	Arroz con borrajas Anchoas guisadas Pan Fruta de temporada	Pasta con champiñones Conejo asado con patatas Pan Piña rellena
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	Brócoli al vapor Merluza rellena Pan Fruta de temporada	Crema de coliflor Canelones de salmón Pan Fruta de temporada	Habas con jamón Tortilla de patata con lechuga Pan Fruta de temporada	Guisantes con patatas Salmón a la plancha Pan Fruta de temporada	Sopa de arroz Pavo con ciruelas y pasas Pan Fruta de temporada	Crema de zanahoria Albóndigas de pollo con patatas Pan Fruta de temporada	Judías verdes con tomate Atún encebollado Pan Gazpacho de sandía

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
100 g de queso blanco desnatado
75 g de queso fresco tipo Burgos

CARNES

20 g de jamón serrano
200 g de filetes de ternera

PESCADOS

100 g de atún
100 g de anchoas
150 g de lenguado
100 g de merluza

200 g de salmón fresco
125 g de mero

AVES/CONEJO

200 g de pechugas de pollo
100 g de pechuga de pavo
40 g de jamón york
125 g de conejo

HUEVOS

1 huevo

GRASAS

Aceite de oliva

FARINÁCEOS

80-120 g de pan por día
9 panes tostados tipo

biscotes
100 g de pasta
70 g de arroz blanco
30 g de lentejas
60 g de judías secas
2 barras de cereales
9 galletas tipo María
4 galletas integrales
80 g de cereales de desayuno

VERDURAS Y HORTALIZAS

100 g de champiñón
200 g de coliflor
200 g de brócoli
100 g de berros
175 g de puerros

875 g de patata
75 g de habas tiernas
25 g de calabacín
50 g de espárragos trigueros
150 g de judías verdes
75 g de guisantes
200 g de pimienta
250 g de cebolla
200 g de lechuga
650 g de tomate
50 g de calabacín
50 g de berenjena
250 g de zanahoria
5 dientes de ajo

FRUTAS

3 piezas diarias
10 g de uvas pasas

20 g de ciruelas secas
1 piña
1 granada
1 sandía
125 g de fresas
1 limón
2 naranjas de zumo

FRUTOS SECOS

40 g de nueces

CONSERVAS

100 g de salsa de tomate triturado

ESPECIAS/ADEREZOS

Vinagre
Sal

Mostaza
Pimienta
Pimentón dulce
Nuez moscada
Canela
Laurel
Perejil

ALCOHOL

1 vaso de vino blanco

Valor nutricional medio por día

Energía	2.000 kcal
Proteínas	97 g (19 %)
Hidratos de carbono	255 g (52 %)
Grasas totales	65 g (29 %)
Saturados	13 g (6 %)
Monoinsaturados	30 g (13,5 %)
Polinsaturados	9,7 g (4 %)
Colesterol	232 mg
Fibra	24 g
Sodio	1.572 mg