



## DIETA PARA LA INSUFICIENCIA CARDIACA

### PRIMERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>Desayuno</b>	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
<b>Media mañana</b>	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
<b>Comida</b>	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
<b>Merienda</b>	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
<b>Cena</b>	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](http://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
<b>Desayuno</b>	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
<b>Media mañana</b>	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
<b>Comida</b>	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
<b>Merienda</b>	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
<b>Cena</b>	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](http://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