



Dieta para el colesterol alto Hipercolesterolemia



pasfec.fundaciondelcorazon.com

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 Desayuno	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta.	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta.	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta.	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta.	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta.	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta.	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta.
 Media Mañana	Yogur desnatado. Fruta.	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales.	Yogur desnatado. Fruta.	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales.	Yogur desnatado. Fruta.	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales.	Yogur desnatado. Fruta.
 Comida	Ensalada de col lombarda con manzana y brotes de soja. Lentejas con verduras. Pan integral. Fruta	Crema de espárragos. Macarrones con tomate y berenjena. Fruta.	Garbanzos con sofrito de verduras. Pan integral. Fruta.	Arroz con alcachofas y berberechos. Fruta.	Gazpacho andaluz. Espaguetis con tomate. Fruta.	Alubias guisadas con verduras. Pan integral. Fruta.	Arroz con verduras. Huevo escalfado. Fruta.
 Merienda	Frutos secos tostados sin sal.	Frutos secos tostados sin sal.	Frutos secos tostados sin sal.	Frutos secos tostados sin sal.	Frutos secos tostados sin sal.	Frutos secos tostados sin sal.	Frutos secos tostados sin sal.
 Cena	Ensalada de tomate y ajo. Pechuga de pollo a la plancha. Pan integral. Requesón con miel.	Puré de verduras. Pescadilla al horno con verduras. Pan integral. Yogur desnatado.	Ensalada de rúcula, tomate y cebolla. Pollo asado. Pan integral. Cuajada con miel.	Crema de berenjenas. Calamares en su tinta. Pan integral. Yogur desnatado.	Pimientos de padrón. Salmón a la plancha. Pan integral. Requesón con miel.	Ensalada mixta. Tortilla francesa. Pan integral. Yogur desnatado.	Espárragos trigueros a la plancha. Pechuga de pavo a la plancha. Pan integral. Cuajada con miel.

VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA

Energía
2.013 Kcal

Colesterol
1.676,6 mg.

Fibra
34,3 g.

Sodio
1.425,7 mg.

17,8%
Proteínas
89,3 g.

48,8%
Hidratos de carbono
245,4 g.

33,2%
Lípidos
74,2 g.

ÁCIDOS GRASOS

5,3%
Saturados
11,8 g.

18,5%
Monoinsaturados
41,4 g.

7,1%
Poliinsaturados
15,9 g.

TAMAÑO DE RACIÓN



LÁCTEOS

200 ml 1 vaso de leche
125 ml 1 yogur o cuajada
60 g 1 porción individual de queso fresco desnatado
125 g 1 porción individual de requesón 0%



CARNES y AVES

100 - 125 g



PESCADOS y MARISCOS

125 - 150 g



FRUTAS

1 pieza mediana
120 - 200 g



HUEVOS

1 mediano
53 - 63 g



VERDURAS y HORTALIZAS

150 - 200 g



PAN

2 rebanadas finas
40 g



PASTA, ARROZ, LEGUMBRES

60 - 80 g



FRUTOS SECOS

1 puñado
20 - 30 g



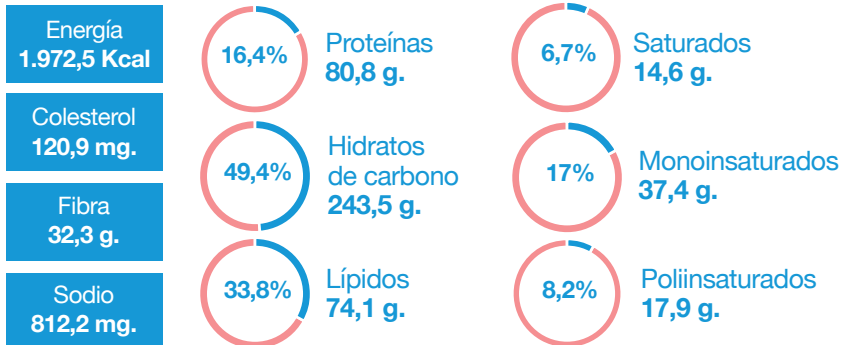
Dieta para el colesterol alto

Hipercolesterolemia

Revisado por Sara Sanz Rojo: Doctora en Investigación en Ciencias Médico-Quirúrgicas y graduada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Complutense de Madrid. Máster en Condicionantes genéticos, nutricionales y ambientales del crecimiento y desarrollo por la Universidad de Santiago de Compostela. Fecha de actualización: Diciembre 2021.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 Desayuno	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta.	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta.	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta.	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta.	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta.	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta.	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta.
 Media Mañana	Yogur desnatado. Fruta.	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales.	Yogur desnatado. Fruta.	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales.	Yogur desnatado. Fruta.	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales.	Yogur desnatado. Fruta.
 Comida	Ensalada de pepino. Lentejas con setas. Pan integral. Fruta.	Judías verdes rehogadas. Merluza al horno. Pan integral. Fruta.	Ensalada mixta. Potaje de garbanzos. Pan integral. Fruta.	Ensalada de pimientos y tomate asado. Arroz con verduras. Pan integral. Fruta.	Ensalada de tomate. Espaguetis con gambas y calabacín. Fruta.	Ensalada de remolacha. Alubias con tomate. Pan integral. Fruta.	Ensalada de tomate y ajo. Arroz con berberechos. Fruta.
 Merienda	Frutos secos tostados sin sal.	Frutos secos tostados sin sal.	Frutos secos tostados sin sal.	Frutos secos tostados sin sal.	Frutos secos tostados sin sal.	Frutos secos tostados sin sal.	Frutos secos tostados sin sal.
 Cena	Ensalada mixta. Tortilla francesa. Pan integral. Requesón con miel.	Ensalada de aguacate, champiñones y jengibre. Lenguado a la plancha. Pan integral. Yogur desnatado.	Crema de berenjenas. Dorada al horno. Pan integral. Cuajada con miel.	Calabaza salteada con especias. Huevo escalfado. Pan integral. Yogur desnatado.	Calabacín asado. Lomo de cerdo a la plancha. Pan integral. Requesón con miel.	Ensalada de espinacas. Pollo asado. Pan integral. Yogur desnatado.	Salteado de verduras. Bonito a la plancha. Pan integral. Cuajada con miel.

VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA



TAMAÑO DE RACIÓN

 LÁCTEOS 200 ml 1 vaso de leche 125 ml 1 yogur o cuajada 60 g 1 porción individual de queso fresco desnatado 125 g 1 porción individual de requesón 0%	 CARNES y AVES 100 - 125 g	 FRUTAS 1 pieza mediana 120 - 200 g	 VERDURAS Y HORTALIZAS 150 - 200 g	 PASTA, ARROZ, LEGUMBRES 60 - 80 g
 PESCADOS y MARISCOS 125 - 150 g	 HUEVOS 1 mediano 53 - 63 g	 PAN 2 rebanadas finas 40 g	 FRUTOS SECOS 1 puñado 20 - 30 g	