



Dieta para Enfermedad Coronaria



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 lechuga y zanahoria. Lentejas guisadas con verduras. Pan integral. Fruta.	Ensalada mixta. Espaguetis con tomate y champiñones. Fruta.	Ensalada de pimientos y tomates asados. Garbanzos con setas. Pan integral. Fruta.	Ensalada de lechuga y atún. Arroz con verduras. Fruta.	Ensalada de tomate y ajo. Tallarines con gambas y calabacín. Fruta.	Ensalada de espárragos. Alubias con verduras. Pan integral. Fruta.	Alcachofas a la cazuela. Arroz meloso con verduras. Fruta.
 Merienda	Frutos secos tostados sin sal.						
 Cena	Crema de verduras. Tortilla francesa. Pan integral. Requesón con miel.	Parrillada de verduras. Pescadilla al horno. Pan integral. Yogur desnatado.	Col a la cazuela. Lomos de cerdo a la plancha. Pan integral. Cuajada con miel.	Salteado de verduras. Bonito a la parrilla. Pan integral. Yogur desnatado.	Puré de calabaza. Huevo a la plancha. Pan integral. Requesón con miel.	Ensalada de remolacha. Merluza a la plancha. Pan integral. Yogur desnatado.	Ensalada de lechuga y tomate. Salmón a la plancha. Pan integral. Cuajada con miel.

VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA

Energía
1.969,3 Kcal

17,2%

Proteínas
84,7 g.

Colesterol
165,9 mg.

48,4%

Hidratos de carbono
238,1 g.

Fibra
34,5 g.

34%

Lípidos
74,4 g.

Sodio
1.376,8 mg.

ÁCIDOS GRASOS

6,3%

Saturados
3,7 g.

16,5%

Monoinsaturados
36,2 g.

8,5%

Poliinsaturados
18,7 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 Enfermedad Coronaria

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	Lentejas guisadas con alcachofas. Pan integral. Fruta.	Ensalada de remolacha. Espaguetis con tomate cherry y albahaca. Fruta.	Ensalada mixta. Garbanzos al curry. Pan integral. Fruta.	Salteado de setas. Arroz con calabacín, puerro y zanahoria. Fruta.	Brócoli salteado. Espaguetis con almejas. Fruta.	Ensalada de lechuga y zanahoria. Alubias pintas con arroz. Fruta.	Ensalada de remolacha. Arroz con gambas. Fruta.
 Merienda	Frutos secos tostados sin sal.						
 Cena	Crema de berenjenas. Tortilla francesa. Pan integral. Requesón con miel.	Parrillada de verduras. Pescadilla a la plancha. Pan integral. Yogur desnatado.	Col rehogada. Pollo asado. Pan integral. Cuajada con miel.	Gazpacho. Trucha asada. Pan integral. Yogur desnatado.	Ensalada mixta. Revuelto de calabaza. Pan integral. Requesón con miel.	Alcachofas rehogadas. Pechuga de pavo a la plancha. Pan integral. Yogur desnatado.	Pimientos rellenos de verduras. Salmón a la plancha. Pan integral. Cuajada con miel.

VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA

Energía
1.991,8 Kcal

Colesterol
158,3 mg.

Fibra
36,8 g.

Sodio
1.411,9 mg.



Proteínas
86,4 g.



Hidratos de carbono
241,1 g.



Lípidos
74,1 g.

ÁCIDOS GRASOS



Saturados
14,3 g.



Monoinsaturados
37,2 g.



Poliinsaturados
18,4 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