



DIETA INSUFICIENCIA CARDIACA

PRIMERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Café o infusión con leche desnatada. Tostada integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Tostada integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Tostada integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Tostada integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Tostada integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Café con leche desnatada. 3 biscotes integrales con queso desnatado. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Rebanada de pan con aceite de oliva y tomate. Pieza de fruta.
Media mañana	Tarrina pequeña de queso con 3 biscotes integrales.	Yogur desnatado.	Yogur desnatado.	Tarrina pequeña de queso fresco con pan integral.	Yogur desnatado.	Queso fresco. 3 biscotes integrales.	Yogur desnatado.
Comida	Vichyssoise. Filete de cerdo. Pan integral. 1 plátano.	Caldo gallego. Pan integral. Ensalada. 2 ciruelas.	Patatas guisadas con carne. Ensalada. Pan integral. 1 manzana.	Lentejas estofadas. Ensalada. Pan integral. 1 naranja.	Arroz con tomate. Huevos cocidos. Ensalada. Pan integral y ½ mango.	Puré de patata. Salchichas frescas. Ensalada. Pan integral. 1 plátano.	Dorada al horno. Ensalada. Pan integral. 1 melocotón.
Merienda	Puñado de frutos secos.	Puñado de frutos secos.	Puñado de frutos secos.	Puñado de frutos secos.	Puñado de frutos secos.	Puñado de frutos secos.	Puñado de frutos secos.
Cena	Menestra de verduras. Merluza en salsa. Pan integral. 2 ciruelas.	Crema de verduras. Salmón a la plancha. Pan integral. 1 plátano.	Espinacas con bechamel clarita. Pechuga de pollo. Pan integral.	Consomé. Filete de cerdo a la plancha. Ensalada de remolacha.	Crema de calabacín. Merluza a la plancha con tomates en rodajas. Pan. Fruta de temporada.	Sopa. Tortilla francesa. Ensalada. Pan integral. 1 naranja o 2 mandarinas.	Guisantes rehogados. Pollo a la plancha. Pan integral. 1/ mango.

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

- LÁCTEOS**
- 1 L. de leche desnatada
 - 4 yogures desnatados
 - 125 g. de queso fresco (3 tarrinas)
- CARNES**
- 50 g. de morcillo
 - 200 g. de filete de cerdo
 - 100 g. de salchichas frescas
- PESCADOS**
- 250 g. de merluza

- 250 g. de dorada
 - 150 g. de salmón
- AVES/CONEJO**
- 300 g. de pollo
 - 150 g. de pavo
- HUEVOS (2)**
- GRASAS**
- aceite de oliva virgen
- LEGUMBRES**
- 60 g. de lentejas
 - 60 g. de judías blancas

- 90 g. de guisantes
- FARINÁCEOS**
- 60 g. de arroz integral
 - 540 g. de pan integral
 - 60 g. de biscotes integrales
- VERDURAS Y HORTALIZAS**
- 20 g. de endibias
 - 500 g. de lechuga romana
 - 180 g. de zanahoria
 - 100 g. de puerro

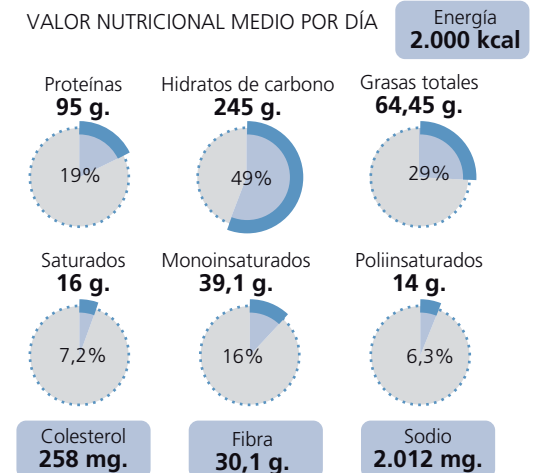
- 100 g. de pimiento verde
 - 100 g. de pimiento rojo
 - 50 g. de berenjena
 - 200 g. de calabacín
 - 300 g. de patata
 - 500 g. de cebolla
 - 100 g. de espinaca
- FRUTAS**
- 3 piezas diarias
- FRUTOS SECOS**
- nueces
 - almendras
 - pistacho
- DULCES**
- 20 g. de azúcar
- ESPECIAS/ADEREZOS:** vinagre, sal, 10 g. de salsa de tomate.

Consejos:

- Preparar platos pequeños, de bajo volumen
- Controlar la sal que se pone en los platos

Más información en webfec.com/dietas-insuficienciacardiaca

Fecha de actualización: Septiembre 2018



DIETA INSUFICIENCIA CARDIACA



SEGUNDA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Café o infusión con leche desnatada. Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.
Media mañana	Tarrina pequeña de queso con 3 biscotes integrales.	Yogur desnatado.	Yogur desnatado.	Tarrina pequeña de queso fresco con pan integral.	Yogur desnatado.	Queso fresco. 3 biscotes integrales.	Yogur desnatado.
Comida	Gazpacho. Albóndigas con patatas. Pan integral. 1 plátano.	Espaguetis al pesto. Huevo a la plancha. Ensalada. 2 ciruelas.	Cocido completo. Ensalada. Pan integral. 1 pera.	Berenjena rellena. Ensalada. Pan integral. 1 naranja.	Judías pintas al horno con verduras. Ensalada. Pan integral. 1 rodaja de sandía.	Ragú de ternera con patata asada. Ensalada. Pan integral. 1 plátano.	Paella valenciana. Ensalada. Pan integral. 1 naranja o 2 mandarinas.
Merienda	Puñado de frutos secos (nueces 3 enteras; pistachos 6; almendras crudas 4).	Puñado de frutos secos (nueces 3 enteras; pistachos 6; almendras crudas 4).	Puñado de frutos secos (nueces 3 enteras; pistachos 6; almendras crudas 4).	Puñado de frutos secos (nueces 3 enteras; pistachos 6; almendras crudas 4).	Puñado de frutos secos (nueces 3 enteras; pistachos 6; almendras crudas 4).	Puñado de frutos secos (nueces 3 enteras; pistachos 6; almendras crudas 4).	Puñado de frutos secos (nueces 3 enteras; pistachos 6; almendras crudas 4).
Cena	Ensalada. Bonito con verduras. Pan integral. 2 ciruelas.	Salteado de verduras. Pavo a la plancha. Pan integral. 1 plátano.	Alcachofas rehogadas. Lubina al horno. Pan integral.	Tortilla de patata. Ensalada con 1 aguacate.	Sardinas a la plancha. Ensalada. Pan integral. 1 plátano.	Crema de verduras. Huevo cocido. Pan integral. 1 rodaja de sandía.	Menestra de verduras. Mero en salsa. Pan integral. 1 plátano.

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

Más información en webfec.com/dietas-insuficienciacardiaca Fecha de actualización: Septiembre 2018

LÁCTEOS

- 1 l. de leche desnatada
- 4 yogures desnatados
- 125 g. de queso fresco (3 tarrinas)

PESCADOS

- 100 g. de bonito
- 250 g. de lubina
- 250 g. de sardinas
- 250 g. de mero

FARINÁCEOS

- 40 g. de arroz integral
- 580 g. de pan integral
- 60 g. de biscotes integrales

- 100 g. de pimiento rojo
- 100 g. de alcachofa
- 540 g. de calabaza
- 100 g. de pimiento
- 100 g. de espinacas
- 100 g. de tomate
- 150 g. de zanahoria

FRUTOS SECOS

- nueces
- almendras
- pistacho

CARNES

- 150 g. de falda de ternera
- 100 g. de carne picada
- 50 g. de morcillo
- 20 g. de chorizo
- 20 g. de morcilla

AVES/CONEJO

- 200 g. de pavo

LEGUMBRES

- 60 g. de garbanzos
- 60 g. de judías pintas

DULCES

- 20 g. de azúcar

HUEVOS (2)

VERDURAS Y HORTALIZAS

- 300 g. de lechuga romana
- 50 g. de tomate

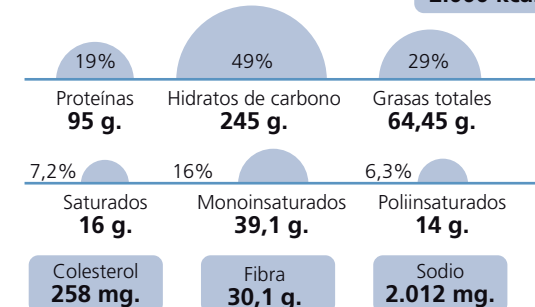
FRUTAS

- 3 piezas diarias de frutas variadas

ESPECIAS/ADEREZOS:

- vinagre, sal. y albahaca

VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA



Revisado por:
Sara Sanz Rojo
Graduada en Nutrición Humana y Dietética por la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid.
Máster en Condicionantes genéticos, nutricionales y ambientales del Crecimiento y desarrollo por la Universidad de Santiago de Compostela.