

DIETA PARA LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL.

LUNES A DOMINGO

Desayuno: Café descafeinado con leche desnatada o infusión. Pan (mejor integral) con aceite de oliva y tomate (opcional). Opcional: ½ vaso de zumo de naranja.	Media mañana: Yogur desnatado o pieza de fruta.	Merienda: Café descafeinado con leche desnatada o infusión. 1 rebanada de pan ó 2 biscoches integrales con aceite o jamón cocido o queso fresco.
--	---	--

LUNES

Comida:
Sopa de fideos.
Pescado con tomate.
Pan. 1 pieza de fruta.
Cena:
Puré de verduras o verduras a la
plancha (calabacín, berenjenas,
pimiento, espárragos, tomate).
Pescado a la plancha.
Pan. 1 pieza de fruta.

JUEVES

Comida:
Pasta con salsa de tomate y carne
picada.
Pan. 1 pieza de fruta.
Cena:
Crema de calabacín.
Tortilla a la francesa.
Pan. 1 pieza de fruta.

DOMINGO

Comida:
Paella.
Pan. 1 pieza de fruta.
Cena:
Sopa de verduras.
Pavo en lonchas y tomate.
Pan. 1 pieza de fruta.

MARTES

Comida:
Filete de pollo a la plancha o al horno.
Guarnición de verduras (judías
verdes, menestra, espinacas, setas,
coliflor rehogada).
Cena:
Pan. 1 pieza de fruta.
Revuelto de judías verdes.
Pan. 1 pieza de fruta.

VIERNES

Comida:
Guiso de garbanzos.
Pescado cocido con mayonesa.
Pan. 1 pieza de fruta.
Cena:
Menestra de verduras con jamón.
Pan. 1 pieza de fruta.

MIERCOLES

Comida:
Lentejas o judías guisadas.
Pescado a la plancha.
Pan. 1 pieza de fruta.
Cena:
Ensalada de lechuga y tomate
(opcional rúcula, aguacate).
Filete de pollo a la plancha.
Pan. 1 pieza de fruta.

SÁBADO

Comida:
Pisto de verduras.
Pollo asado.
Pan. 1 pieza de fruta.
Cena:
Ensalada de lechuga, tomate y atún.
Pan. 1 pieza de fruta.

RACIONES

Verduras: 150-250 gr. 2-3 raciones/día.
Frutas: 150-200 gr. 3-4 piezas/día.
Arroz/Pasta: 50-70 gr en seco.
Pan: 30-60 gr. 1 panecillo.
Huevo: 1 huevo mediano. 2-3 huevos/semana.
Aceite de oliva: 1 cucharada sopera (15 ml). 3-4 raciones/día.

RECOMENDACIONES

Utilizar el aceite de oliva para el pan y para la elaboración de los platos.
Utilizar especias y hierbas aromáticas y reducir la sal al elaborar los platos.
Consumir pescado al menos 2-3 veces a la semana incluyendo el pescado azul
(boquerones, sardinas, caballas).
Consumir zumos preferentemente naturales.
Elaborar los guisos con verduras y aceite de oliva sin añadir grasas animales
(chorizo, tocino, panceta).
Puede sustituir la media mañana o la merienda por 1 ración de frutos secos.