



# DIETA PARA LOS TRIGLICÉRIDOS ALTOS - HIPERTRIGLICERIDEMIA

## PRIMERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>Desayuno</b>	Café o infusión con leche desnatada 2 tortitas de arroz Pieza de fruta	Leche desnatada con cereales de desayuno no azucarados Vaso de zumo de naranja natural	Café o infusión con leche desnatada Rebanada de pan con una loncha de pavo magra Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada 3 galletas tipo María Pieza de fruta	Leche desnatada con Rebanada de pan con aceite de oliva 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
<b>Media mañana</b>	Yogur desnatado con 2 cucharadas de cereales no azucarados	Café o infusión con 2 biscotes con queso desnatado	Yogur líquido desnatado Barrita de cereales	Yogur desnatado con 3 nueces	Yogur desnatado 3 galletas tipo María	Vaso de zumo de naranja 2 galletas María	Café o infusión con leche desnatada Barrita de cereales
<b>Comida</b>	Ensalada de canónigos Redondo de ternera con pimientos Pan Granada con zumo de naranja	Arroz 3 delicias Gallo a la plancha con verduras asadas Pan Macedonia de frutas sin azúcar	Arroz con verduras Mero al horno con ensalada mixta Pan Manzanas rellenas de ciruela	Coliflor a la vinagreta Sepia con patatas Pan Fruta de temporada	Lentejas guisadas Bonito con tomate Pan Fruta de temporada	Ensalada de garbanzos Brochetas de pollo Pan Fruta de temporada	Espinacas rehogadas Filete de ternera a la plancha con judías verdes Pan Fruta de temporada
<b>Merienda</b>	Café o infusión Rebanada de pan con una loncha de pavo magro	Café o infusión Yogurt con frutas	Café o infusión Yogur desnatado con cereales	Café o infusión con leche desnatada 3 biscotes con queso desnatado	Yogur líquido desnatado 2 tortitas de arroz	Leche desnatada con copos de cereales no azucarados	Yogur desnatado 2 biscotes con 1 loncha de pavo magro
<b>Cena</b>	Ensalada de endibias Merluza al papillote con arroz Pan Manzana asada	Puré de verduras Cinta de lomo con ensalada Pan Gelatina de frutas	Crema de espinacas Pollo asado con ensalada Pan Fruta de temporada	Sopa de verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada mixta Pan Compota de manzana	Crema de calabacín Merluza a la plancha con tomates en rodajas Pan Fruta de temporada	Acelgas rehogadas Atún encebollado con ensalada verde Pan Fruta de temporada	Tallarines al pesto Trucha al horno con zanahoria cocida Pan Gelatina de frutas

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

2,5 l de leche desnatada  
6 yogures desnatados  
2 yogures líquido desnatado  
60 g de queso blanco desnatado  
50 g queso fresco

### CARNES

150 g de filete de ternera  
125 g de redondo de ternera  
150 g de cinta de lomo

### PESCADOS

150 g de atún fresco  
150 g de trucha  
400 g de merluza  
150 g de gallo  
150 g de mero  
100 g de sepia

20 g de gambas

### AVES/CONEJO

3 lonchas de pavo magro  
100 g de pavo  
150 g de pechuga de pollo  
150 g de pollo

### HUEVOS

1 huevo

### GRASAS

Aceite de oliva virgen

### FARINÁCEOS

60-80 g de pan por día  
4 tortitas de arroz  
10 panes tostados tipo biscotes  
60 g de tallarines

150 g de arroz blanco  
60 g de lentejas  
40 g de garbanzos  
2 barritas de cereales  
10 galletas tipo María  
80 g de cereales de desayuno no azucarados

### VERDURAS Y HORTALIZAS

100 g de endibias  
100 g de canónigos  
350 g de lechuga  
150 g de pimiento  
400 g de espinacas  
500 g de tomate  
200 g de zanahoria  
100 g de judías verdes  
400 g calabacín  
75 g guisantes

50 g puerro  
25 g de champiñones  
200 g de coliflor  
300 g de menestra de verduras  
250 g de patata  
200 g de acelgas  
250 g de cebolla  
10 g aceitunas negras  
Ajos  
Caldo de verduras

### FRUTAS

3 piezas diarias incluyendo:  
1 ciruela  
3 manzanas  
1 granada  
1 kiwi  
3 vasos de zumo natural de naranjas

1 limón

### FRUTOS SECOS

15 g de nueces

### ESPECIAS/ADEREZOS

Vinagre  
Sal  
Albahaca  
Comino  
Menta  
Pimienta  
Laurel  
Orégano  
Colorante

### OTROS

Café o infusiones  
2 hojas de gelatina

## Valor nutricional medio por día

Energía	2.000 kcal
Proteínas	90 g (18 %)
Hidratos de carbono	280 g (56 %)
Grasas totales	57 g (26 %)
Saturados	12,7 g (5,7 %)
Monoinsaturados	27 g (12,2 %)
Polinsaturados	14 g (6,3 %)
Colesterol	207 mg
Fibra	26 g
Sodio	1.920 mg



## DIETA PARA LOS TRIGLICÉRIDOS ALTOS - HIPERTRIGLICERIDEMIA

### SEGUNDA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>Desayuno</b>	Café o infusión con leche desnatada Rebanada de pan con aceite Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada 5 galletas tipo María Pieza de fruta	Leche desnatada con cereales de desayuno no azucarados Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Rebanada de pan con una loncha de jamón de pavo magro	Leche desnatada con cereales de desayuno no azucarados Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada 1 fruta y 3 galletas María	Yogur líquido con 3 galletas integrales Zum de naranja
<b>Media mañana</b>	Yogur desnatado 3 galletas tipo María	Yogur desnatado Barrita de cereales	Batido de yogur y frambuesas o fresas	Yogur desnatado Pieza de fruta	Rebanada de pan de molde con queso fresco desnatado	Yogur desnatado 3 galletas integrales	Café o infusión con leche desnatada 3 biscotes integrales
<b>Comida</b>	Lentejas con verduras Tortilla de espinacas Pan (30 g) Fruta de temporada	Ensalada de garbanzos con tomate Hígado encebollado Pan Fruta de temporada	Revuelto de espinacas Emperador a la plancha con tomate Pan (30 g) Fruta de temporada	Brocheta de verduras Canelones de atún Pan (30 g) Manzana al horno	Espárragos a la vinagreta Pechuga a la plancha con ensalada mixta Pan (30g) Fruta de temporada	Crema de calabaza Pan (30 g) Fruta de temporada Filete de ternera con pimientos asados	Menestra de verduras Pollo al limón con espárragos asados Pan Fruta de temporada
<b>Merienda</b>	Café o infusión con leche desnatada 3 galletas integrales	Café o infusión con leche desnatada 3 galletas tipo María	Café o infusión con leche desnatada Pan con una loncha de pavo magro	Yogur desnatado de frutas con cereales no azucarados	Café o infusión con leche desnatada 3 galletas integrales	3 biscotes Vaso de zumo de naranja	Yogur desnatado con 3 nueces
<b>Cena</b>	Ensalada de tomates y zanahoria Pescadilla con champiñones Pan (30 g) Macedonia de frutas	Sopa de verduras Pan Filete de merluza a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada	Ensalada de apio y zanahoria Albóndigas de ternera caseras con arroz Pan Sorbete de limón	Judías verdes con patatas Caballa a la plancha Pan Fruta de temporada	Salteado de calabacín, berenjena y pimiento Mero con arroz Pan (30 g) Fruta de temporada	Ensalada de tomate Brocheta de pavo y verduras Pan (30 g) Gelatina de frutas	Salteado de champiñones Medallón de salmón con patatas asadas Pan Fruta de temporada

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

2,75 l de leche desnatada  
8 yogures desnatados  
1 loncha de queso desnatado  
20 g de queso blanco desnatado

#### CARNES

100 g hígado de ternera  
125 g carne de ternera magra para albóndigas  
150 g filete de ternera

#### PESCADOS

40 g de atún claro al natural  
150 g de pez espada  
100 g de salmón fresco  
150 g de merluza  
250 g de pescadilla

150 g de caballa  
125 g de mero

#### AVES/CONEJO

150 g de pechuga de pollo  
150 g de pechuga de pavo  
150 g de pollo  
2 lonchas de pavo magro

#### HUEVOS

2 huevos

#### GRASAS

Aceite de oliva

#### FARINÁCEOS

60-80 g de pan por día  
6 panes tostados tipo biscotes

4 masa de canelones  
105 g de arroz blanco  
50 g de lentejas  
40 g garbanzos  
1 barra de cereales  
17 galletas tipo María  
9 galletas integrales  
75 g de cereales de desayuno

#### VERDURAS Y HORTALIZAS

275 g de patata  
50 g de alcachofa  
75 g de judías verdes  
250 g de calabaza  
100 g de espárragos blancos  
50 g menestra de verduras  
275 g de espinaca  
120 g de champiñón

65 g de guisantes  
100 g de pimienta  
200 g de cebolla  
100 g de lechuga  
275 g de tomate  
50 g de calabacín  
50 g de berenjena  
50 g de puerros  
100 g de zanahoria  
50 g de apio  
Ajos  
Caldo de verduras

#### FRUTAS

3 piezas diarias incluyendo:  
1 manzana  
Fresas o frambuesas  
2 vasos de zumo de naranja

3 limones

#### FRUTOS SECOS

20 g de nueces

#### DULCES

25 g de azúcar

#### ESPECIAS/ADEREZOS

Vinagre  
Sal  
Pimienta  
Perejil  
Laurel

#### OTROS

1 hoja de gelatina

### Valor nutricional medio por día

Energía	2.000 kcal
Proteínas	90 g (18 %)
Hidratos de carbono	280 g (56 %)
Grasas totales	57 g (26 %)
Saturados	12,7 g (5,7 %)
Monoinsaturados	27 g (12,2 %)
Polinsaturados	14 g (6,3 %)
Coolesterol	207 mg
Fibra	26 g
Sodio	1.920 mg