

# 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 biscotes 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.

## MARTES

### Comida:

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

### Cena:

Revuelto de judías verdes.  
Pan. 1 pieza de fruta.

## MIÉRCOLES

### 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.

## 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.

## 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.

## SÁBADO

### Comida:

Pisto de verduras.  
Pollo asado.  
Pan. 1 pieza de fruta.

### Cena:

Ensalada de lechuga, tomate y atún.  
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.

## 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.

Pescado: 100-150 gr.

Pollo: 100-125 gr.

Legumbres: 50-70 gr en seco.

Queso fresco desnatado: 60-80 gr.

## 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.