

PLAN DE ALIMENTACIÓN PARA PACIENTES CON HIPERTENSION

	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
Desayuno 6:00 – 7:00	Avena cocida con frutas frescas (plátano, mango, arándanos) y un puñado de nueces.	1 Banano Arepa de maíz Huevo revuelto Avena	1 Mango Papa criolla Queso bajo en sal Leche de almendras	Papaya + Banano Pan integral Guiso con pollo Avena	Avena cocida con frutas frescas (plátano, papaya, arándanos) y un puñado de nueces.	1 Mangos Bollo de maíz Huevos revueltos Leche de almendras	Arándanos Arepa de maíz Queso bajo en sal Avena
Almuerzo 12:00 – 1:00	Ensalada de espinacas con tomate, pepino y aguacate salmón al horno Aceite de oliva	Ensalada de tomate, lechuga y arvejas Filete pescado Aceite de oliva	Ensalada de tomate Papas cocidas pechuga en cuadros Aceite de oliva	Ensalada de lechuga crespita Arroz de ají Pescado al vapor Aceite de oliva	Ensalada zanahoria Puré de papa pechuga crema de lentejas Aceite de oliva	Ensalada de atún, vegetales y garbanzos Aceite de oliva	Ensalada brócoli Pastas + verduras Pavo horneado Aceite de oliva
Merienda	Agua o Infusión de apio	Agua o Infusión de apio	Agua o Infusión de apio	Agua o Infusión de apio	Agua o Infusión de apio	Agua o Infusión de apio	Agua o Infusión de apio
Cena 5:00 – 6:00	Te de menta 2 rebanada pan integral tostado, ajo y aceite de oliva	Uvas + pan integral tostado con ajo y aceite de oliva Agua de avena	Sándwich de pollo fruta Te de menta	Tostadas integrales Zumo de Uvas	Sándwich de atún agua de avena	Manzana y pan integral + tahini	½ taza Arroz con pollo + 1 rebanada de pan tostado con ajo

PLAN DE ALIMENTACIÓN PARA PACIENTES CON HIPERTENSION II

	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
Desayuno 6:00 – 7:00	1 Pera Yuca cocida Pollo en cuadros Zumo de uva	Mandarina bollo de maíz Huevo revuelto Avena con puñado de nueces	1 manzana Papa criolla Queso bajo en sal	1 Mango + 1 Banano Pan integral Huevos revueltos	1 mandarina Colada de quinua Tostadas integrales Queso crema	1 naranja Tortilla de papa con claras de huevo con vegetales	Papaya Arepa de maíz Guiso de berenjena
Almuerzo 12:00 – 1:00	Ensalada de tomate Arroz de verduras Pechuga asada Aceite de oliva	Ensalada de lechuga + garbanzos Filete pescado Aceite de oliva	Ensalada de aguacate con tomate pechuga con verduras Aceite de oliva	Ensalada de lechuga zukini Arroz integral Pescado Aceite de oliva	Ensalada Aguacate pechuga frijoles rojos Aceite de oliva	Ensalada pepino Arroz integral albóndigas Aceite de oliva	Pechuga de pollo a la parrilla con ensalada de col y zanahoria rallada Aceite de oliva
Merienda	Te de manzanilla	Te de manzanilla	Te de manzanilla	Te de manzanilla	Te de manzanilla	Te de manzanilla	Te de manzanilla
Cena 5:00 – 6:00	Infusión + tostada + queso crema	Sándwich con guacamole	1 arepa de maíz + atún te de menta	Pollo a la parrilla con vegetales (zanahorias, pimientos) y quinoa.	Palitos de plátano queso bajo en sal te de manzanilla	fruta + y pan integral Guacamole	1 arepa rellena con pollo + te de menta

Basado en las recomendaciones DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), NIH (National Heart, Lung and Blood Institute), the Mediterranean diet,

Onwuzo C, Oluorode JO, Omokore OA, Odunaike OS, Omiko R, Osaghae OW, Sange W, Orimolaye DA, Kristilere HO, Addeh E, Onwuzo S, Omoragbon L. DASH Diet: A Review of Its Scientifically Proven Hypertension Reduction and Health Benefits. Cureus. 2023 Sep 4;15(9):e44692. doi: 10.7759/cureus.44692. PMID: 37809159; PMCID: PMC10551663.

Roberto Carlos MND 05401 Nutricionista – Dietista 05401