



*Recetas*

PARA

**PACIENTES  
HIPERTENSOS**



## LUNES

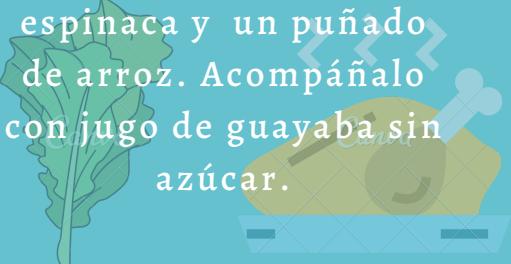
### Desayuno

- Banano para iniciar el día
- Mezcla un puñado de avena con leche descremada y acompaña con pasas



### Almuerzo

Cocina una pechuga de pollo sin piel con espinaca y un puñado de arroz. Acompáñalo con jugo de guayaba sin azúcar.



### Entre día



yogourt

### Cena

Prepara una crema de zapallo. Recuerda agregar poca sal, un poco de ajo, cebolla, tomate.



## PLAN SEMANAL DE COMIDAS

## MARTES

### Desayuno

- Jugo de guayaba sin azúcar para iniciar el día
- Huevos pericos con poca sal con arepa. Acompáñalo aguapanela con leche.

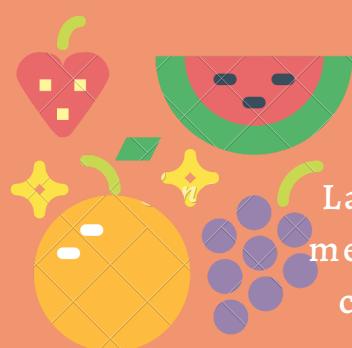


### Almuerzo

Guisado de verduras, carne sin gorditos, y un puñado de arroz. Acompáñalo con jugo de tomate de árbol sin azúcar.



### Entre día



La fruta debe ser tu mejor aliado! Puedes comerla incluso de "postre"

### Cena

Carne cocinada y verduras al vapor (habichuela, zanahoria, remolacha)



## MIÉRCOLES

### Desayuno

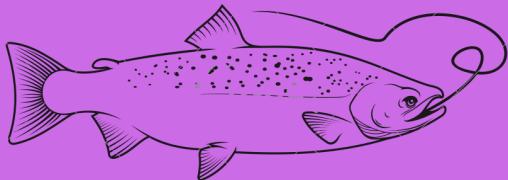
- Fruta para iniciar el día
- Huevo cocinado con pan (prefiblemente integral).

Acompaña este desayuno con una rodaja de queso y chocolate sin azúcar.



### Almuerzo

Pescado de tu preferencia con ensalada. Acompáñalo con limonada sin azúcar.



### Entre día



Maní sin sal... Puedes tostarlo en la casa y quedará delicioso!

### Cena

Prepara una crema de zapallo. Recuerda agregar poca sal, un poco de ajo, cebolla, tomate.

## PLAN SEMANAL DE COMIDAS

## JUEVES

### Desayuno

- Mandarina para iniciar el día
- Sándwich con pollo desmechado, tomate, cebolla, lechuga, queso.



### Almuerzo

Fríjoles, lentejas, blanquillos con un puñado de arroz. Puedes adicionar huevo, carne o pollo. Acompáñalo con jugo de maracuyá sin azúcar.



### Entre día



Galletas con queso o mermelada con colada ... Si son integrales, mucho mejor!

### Cena

Fríjoles macerados con tostadas de plátano o tortillas de maíz.



# VIERNES

## Desayuno

- Fruta para iniciar el día
- Avena líquida con huevo cocinado.



## Almuerzo

Cocina ollucos con papa y hogao, además con un puñado de arroz, carne o pollo. Acompáñalo con jugo de naranja sin azúcar.

## Entre día

Gelatina sin azúcar con fruta



## Cena

Cereal de tu preferencia con leche y fruta.



## PLAN SEMANAL DE COMIDAS

## NOTAS

- Otros entre días... palitos de zanahoria, crispetas sin sal o azúcar.
- Intenta que la sal que consumes a diario en las comidas no pase de 6 gramos (una cucharadita).
- Es importante que intentes reducir el peso, hacer ejercicio físico, disminuir de ingesta de alcohol, cigarrillo y café.
- lava muy bien las frutas y verduras antes de consumirlas, puedes usar vinagre con agua para esto.
- Intenta tener horarios de alimentación fijos. Planea tu día!

# dieta DASH

**STOP**  
hipertensión



## Cereales integrales

**35g**

Elige una opción



1 puñado de  
cereales  
(avena)



1 rebanada  
pan integral



1/2 taza de  
arroz integral  
cocido

## Frutas

**4**  
piezas

(al día)

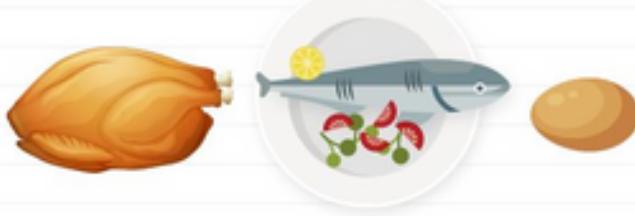


Como postre, a media mañana  
o para merendar

## Carnes magras de ave y pescado

**2**  
raciones

(al día)



Carnes blancas, pescados bajos  
en grasa y huevos

## Vegetales

**3-4**  
porciones  
(al día)



Crudos, plancha, asados o cremas

## Lácteos desnatados

**2-3**

(al día)



Leche



Yogur



Queso magro  
(fresco, cabra,  
requesón...)

## Legumbres

**2-3**  
raciones

(semana)



Recetas sin grasas añadidas  
y con vegetales

## Frutos secos

**1**  
puñado

(al día)



Cualquiera natural, sin tostar ni salar