



Recomendaciones de dieta para control de la enfermedad cardiovascular e hipertensión

Disminuya la sal en las preparaciones de alimentos, no le adicione a los ya preparados, quite el salero de la mesa.

Prefiera sus preparaciones horneadas, asadas o a la plancha y condimentos naturales.

Mejore el sabor utilizando condimentos naturales como ajo, tomillo, cilantro, orégano, perejil, cebolla, jugo de limón, vinagre.

Elija alimentos ricos en potasio: papas, plátano, naranja, melón, banano, yogurt.

Coma más frutas, vegetales, verduras, granos y cereales integrales, ya que aportan una buena cantidad de fibra a la dieta y ayudan al mantenimiento de un peso adecuado.

Evite el consumo de: carnes frías, embutidos y enlatados como mortadela, jamón, salchicha, chorizo, salchichón, sardinas y atún.

Tenga precaución al consumir espinacas, remolacha y acelgas ya que contiene una alta cantidad de sodio.

Evite el consumo de mayonesa, salsa de tomate, salsa soya, caldos concentrados, sopas de sobre, productos de paquete.

Evite el consumo de queso costeño, suero, pescado seco, condimentos de paquete, productos de paquete (chitos, papas fritas, etc).

Evite el consumo de las bebidas hidratantes, ya que tiene un alto contenido de sodio.

Evite el consumo de café o bien, opte por café descafeinado ya que puede causar nerviosismo y ansiedad en quienes no están acostumbrados a su consumo.

Retire la grasa visible de las carnes, evite los fritos, manteca, mantequilla y nata de leche

Evite el consumo de bebidas alcohólicas y el cigarrillo.

Menú modelo

Desayuno	
Bebida en leche descremada	Café, té, avena, maicena, chocolate.

Cereal Integral	1 pan Integral de 200 - 3 galletas Integrales - 2 tostadas Integrales - 1 arepa pequeña delgada elija solo una.
Alimento Proteico	Huevo 2 a 3 veces ala semana - cuajada - queso descremado.
Fruta	La de su agrado, no tiene restricción la fruta.
Media mañana	
Fruta	Entera, en porción o en jugo.
Almuerzo	
Sopa o crema	De verduras SOLAMENTE (si tiene restricción de líquidos, NO consuma sopa).
Proteína	Carne sin gordos - pollo sin cuero - pescado nada frito.
Cereal, RTP	Arroz - pastas - papa - yuca- plátano - elija 1 a 2 porciones pequeñas.

Verdura cocida o cruda	Guisos de: ahuyama, yota, calabaza, brócoli.
Leguminosas (granos)	Ensalada de: pepino, repollo, zanahoria, cebolla, lechuga. Lentejas o arvejas o frijol, etc. (1 pocillo tintero) 2 veces a la semana.
Media tarde	
Fruta	Entera, en porción o en jugo.
Comida	
Proteína	Carne sin gordos – pollo sin cuero – pescado nada frito.
Cereal	Pan tajado Integral – tortillas Integrales – 1 arepa delgada pequeña elija una sola.
Verdura cocida o cruda	Guiso de verduras.
Jugo de fruta	Jugo de fruta natural.

Observaciones: _____
