



Plan Nutricional - Colesterol alto / Hipertensión arterial

 **Dieta orientada a reducir el riesgo cardiovascular mediante una alimentación baja en sodio, rica en fibra, antioxidantes y grasas saludables.**

- Evitar fritos, embutidos, quesos curados y bollería industrial.
- Reducir consumo de sal, usar especias, ajo, cebolla y limón como sustitutos.
- Incrementar consumo de frutas, verduras, legumbres y pescado azul.
- Incluir aceite de oliva virgen extra (AOVE) en crudo como grasa principal.
- Evitar carnes rojas grasas y priorizar pollo, pavo y pescado.
- Consumir alimentos integrales con índice glucémico bajo.
- Fomentar el ejercicio físico regular y controlar el peso.

Momento del día	Opción 1	Opción 2	Opción 3
Desayuno	Avena cocida con manzana, nueces y canela + café o infusión	Pan integral con aguacate y tomate + yogur natural desnatado	Batido de frutas (plátano, fresas, leche vegetal sin azúcar) + 2 tostadas integrales
Media mañana	Puñado pequeño de nueces o almendras crudas	Yogur natural + kiwi o fresas	Hummus con palitos de zanahoria y apio
Comida	Lentejas con arroz integral + ensalada verde con AOVE	Merluza al horno con calabacín + patata cocida con pimentón	Pollo a la plancha con cous cous integral + espinacas salteadas
Merienda	Pan de centeno con crema de aguacate y pepino	Fruta + puñado de pistachos sin sal	Yogur natural + cucharada de semillas de chía
Cena	Crema de calabaza + tortilla francesa con espinacas	Sopa de verduras + caballa en conserva al natural + pan integral	Pisto de verduras con huevo al horno y pan integral