Dr. Ramón Bover Freire, cardiólogo · Hospital Clínico San Carlos (Madrid) · Edita CardioTeca · octubre de 2026

Mi lista de la compra para el corazón

Marca lo que necesitas esta semana y apunta cuánto. Por persona y semana: unas 21 piezas de fruta, 14 raciones de verdura o más y, como mínimo, 3 platos de legumbres y 3 raciones de pescado.

Semana del ..... **al** ..... **Comemos en casa** ..... personas

FRUTA Y VERDURA

- ☐ Fruta de temporada (3 piezas al día por persona) .....
- ☐ Verdura de hoja: lechuga, espinacas, acelgas .....
- ☐ Tomate, pimiento, cebolla, ajo y puerro .....
- ☐ Calabacín, brócoli, judías verdes, zanahoria .....
- ☐ Patatas o boniato .....
- ☐ Limones y hierbas frescas, para dar sabor sin sal .....
- ☐ ....
- ☐ ....

PAN, CEREALES Y LEGUMBRES

- ☐ Pan integral (que diga «100% integral») .....
- ☐ Copos de avena .....
- ☐ Arroz y pasta integrales .....
- ☐ Lentejas, garbanzos y alubias, secas o de bote .....
- ☐ ....
- ☐ ....

PESCADO

- ☐ Pescado azul: sardinas, boquerones, caballa, salmón .....
- ☐ Pescado blanco: merluza, bacalao fresco .....
- ☐ Latas al natural o en aceite de oliva .....
- ☐ ....

CARNE Y HUEVOS

- ☐ Pollo, pavo o conejo .....
- ☐ Carne roja magra (como mucho 350-500 g a la semana por persona) .....
- ☐ Huevos (hasta uno al día) .....
- ☐ ....

LÁCTEOS

- ☐ Leche (con el colesterol alto, desnatada o semidesnatada) .....
- ☐ Yogur natural sin azúcar .....
- ☐ Queso fresco o tierno (el curado, poco: lleva más sal) .....
- ☐ ....

ACEITE Y DESPENSA

- ☐ Aceite de oliva virgen extra .....
- ☐ Frutos secos sin sal (un puñado de 30 g al día) .....
- ☐ Tomate triturado .....
- ☐ Especias, hierbas secas y vinagre .....
- ☐ ....

CONGELADOS

- ☐ Verdura congelada, sin salsas .....
- ☐ Pescado congelado, sin rebozar .....
- ☐ Fruta congelada, sin azúcar .....
- ☐ ....

BEBIDAS

- ☐ Agua .....
- ☐ Café, té o infusiones, sin azúcar .....
- ☐ ....

MEJOR DE VEZ EN CUANDO, NO CADA SEMANA

Embutidos · bollería, galletas y cereales azucarados · refrescos, zumos envasados y bebidas energéticas · platos precocinados, pizzas y salsas preparadas · pastillas de caldo y sopas de sobre · patatas fritas de bolsa y aperitivos salados · mantequilla y nata · aceites de coco y de palma. El alcohol no hace falta.

Qué lleva la lista, cuánto comprar y cómo leer la etiqueta, en el ESPACIO Salud Cardiovascular de CardioTeca:
https://www.cardioteca.com/salud/herramientas/9567-lista-de-la-compra-saludable-corazon.html

Dr. Ramón Bover Freire, cardiólogo · Hospital Clínico San Carlos (Madrid) · Edita CardioTeca · octubre de 2026

Dr. Ramón Bover Freire, cardiólogo · Hospital Clínico San Carlos (Madrid) · Edita CardioTeca · octubre de 2026

Para tener a mano cuando compras

Las cantidades son para un adulto y una semana: multiplícalas por las personas que comen en casa.

CUÁNTO COMPRAR POR PERSONA Y SEMANA

Grupo	Cuánto se recomienda	Para una persona y una semana
Fruta	3 piezas al día	Unas 21 piezas
Verdura y hortalizas	2 raciones al día o más, una cruda	14 raciones o más (unos 3 kg)
Legumbres	3 platos a la semana o más	Unos 450 g ya cocidas
Pescado	3 veces o más, 2 de ellas azul	De 300 a 450 g
Carne	Hasta 3 veces, mejor pollo, pavo o conejo	La roja, de 350 a 500 g como mucho
Huevos	Hasta uno al día	Hasta 7
Lácteos	2 raciones al día o más, sin azúcar	14 raciones o más
Frutos secos	Un puñado de 30 g al día, sin sal	Unos 200 g
Aceite de oliva virgen extra	Unas 4 cucharadas al día	Unos 0,4 litros
Pan, arroz y pasta	En cada comida, mejor integrales	Según lo que gasta cada persona

Estudio PREDIMED (2018), guía europea de prevención (2021) y Sociedad Española de Arteriosclerosis (2024). Una ración: un plato de verdura de unos 200 g, un plato de legumbres de 150 g ya cocidas, de 100 a 150 g de pescado o de carne, un vaso de leche o de yogur.

LA ETIQUETA, POR CADA 100 G

Sal: compara y elige la que tenga menos; si solo pone «sodio», multiplícalo por 2,5.

«Bajo contenido de sal»: 0,3 g de sal o menos.

«Bajo contenido de azúcares»: 5 g o menos; en las bebidas, 2,5 g o menos por 100 mL.

«Sin azúcares añadidos»: puede llevar el azúcar de la fruta o de la leche.

«Light»: al menos un 30% menos que un producto parecido; no quiere decir que lleve poco.

«Bajo contenido de grasas saturadas»: 1,5 g o menos.

«Pan integral» o «100% integral»: toda la harina es integral.

Ingredientes: van de más a menos: el primero es lo que más lleva.

Reglamentos europeos 1924/2006 y 1169/2011; Real Decreto 308/2019.

SI YA TIENES UN DIAGNÓSTICO, HABLA TU AJUSTE CON TU MÉDICO

Tensión alta: menos sal: fuera las pastillas de caldo y las sopas de sobre. La sal con potasio, solo después de preguntar.

Colesterol alto: más legumbres y avena; leche y yogur desnatados o semidesnatados.

Diabetes: fruta entera y no en zumo; agua en lugar de refrescos. Con insulina o pastillas que bajan el azúcar, los cambios, poco a poco.

Insuficiencia cardiaca: menos de 5 g de sal al día. Los líquidos, solo si te ponen un límite.

Acenocumarol o warfarina: la verdura de hoja verde y las coles no se prohíben: una cantidad parecida cada semana.

Enfermedad del riñón avanzada: el potasio de legumbres, frutos secos, fruta y verdura lo fija tu nefrólogo.

CUÁNDO PEDIR AYUDA

Dolor u opresión en el pecho: para y siéntate; si tienes nitroglicerina pautada, tómala debajo de la lengua. Si a los 5 minutos no ha cedido, llama al 112 (o al número de emergencias de tu país). **Hinchazón de labios o de lengua, picor o ahogo después de comer:** llama al 112. **Con insuficiencia cardiaca, 2 kilos o más en 3 días:** llama hoy a tu médico. **Mucha sed, orinar mucho y perder peso sin querer:** pide cita en los próximos días.

Qué lleva la lista, cuánto comprar y cómo leer la etiqueta, en el ESPACIO Salud Cardiovascular de CardioTeca:
https://www.cardioteca.com/salud/herramientas/9567-lista-de-la-compra-saludable-corazon.html

Dr. Ramón Bover Freire, cardiólogo · Hospital Clínico San Carlos (Madrid) · Edita CardioTeca · octubre de 2026