Menú de la semana para bajar el colesterol

Este menú de siete días sigue la dieta mediterránea con lo que más ayuda a bajar el colesterol: legumbres cinco días, pescado azul tres, avena en tres desayunos y un puñado de frutos secos al día.

5	3	3	3
días de legumbres	días de pescado azul	desayunos con avena	días con huevo

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 DESAYUNO	Copos de avena con leche desnatada, plátano y nueces Café o té	Pan integral con tomate y aceite de oliva Fruta Café o té	Yogur desnatado con copos de avena, fruta y almendras	Tostada integral con aguacate y tomate Fruta Café o té	Copos de avena con leche desnatada, manzana y canela Café o té	Pan integral con tomate y aceite de oliva Fruta Café o té	Yogur desnatado con fruta y nueces
 COMIDA (ALMUERZO)	Ensalada de garbanzos con tomate, pepino y cebolla Pan integral Fruta	Lentejas con arroz integral y calabaza Ensalada Fruta	Pollo al horno, sin piel, con patata y pimientos Ensalada Fruta	Alubias blancas con almejas Ensalada Fruta	Guisantes con cebolla y huevo Pan integral Fruta	Arroz con conejo y verduras Ensalada Fruta	Pavo asado con verduras y patata Fruta
 CENA	Salmón al horno con brócoli y patata Yogur desnatado	Tortilla de espinacas Tomate aliñado Pan integral Fruta	Crema de calabaza sin nata Hummus con pan integral Fruta	Bacalao fresco al horno con pisto Yogur desnatado	Boquerones al horno con ensalada Pan integral Fruta	Bonito a la plancha con ensalada de tomate Pan integral Fruta	Judías verdes con patata Huevo a la plancha Fruta

ENTRE HORAS Puedes tomar fruta, un yogur desnatado o un puñado de frutos secos sin sal (30 g) los días que no los lleva el desayuno. El café, de filtro o soluble y sin azúcar.



QUÉ PUEDES HACER TÚ

Cocina y aliña con aceite de oliva virgen extra, en lugar de mantequilla, manteca de cerdo o nata.

Toma legumbres al menos tres días a la semana y un puñado de frutos secos sin sal al día.



SI TOMAS MEDICACIÓN PARA EL COLESTEROL

La dieta se suma a la medicación, no la sustituye: si tomas una estatina, sigue tomándola.

Si tomas simvastatina, evita el zumo de pomelo (en muchos países, jugo de toronja), como pide su ficha técnica; con atorvastatina, no lo tomes en grandes cantidades.

El artículo completo, con el porqué de cada plato: **cardioteca.com/salud/comer/9593-menu-semanal-para-bajar-el-colesterol.html**
Esta hoja no sustituye a la consulta con tu médico.

SEMANA DEL _____

Dr. Ramón Bover Freire, cardiólogo · Octubre de 2026