Menú de la semana para cuidar el corazón

Este menú de siete días, con platos de siempre, cumple las cuentas de la semana: legumbres tres días, pescado cuatro, sofrito dos y carne roja uno.

3	4	2	1
días de legumbres	días de pescado	días con sofrito	día de carne roja

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 DESAYUNO	Pan integral con aceite de oliva y tomate Una pieza de fruta Café o té	Yogur natural con copos de avena y nueces Fruta	Pan integral con aceite y tomate Fruta Café o té	Yogur natural con fruta y almendras	Pan integral con aceite y tomate Fruta Café o té	Tostada integral con tomate y aceite Fruta	Yogur natural con fruta y nueces
 COMIDA (ALMUERZO)	Lentejas con verduras Ensalada Fruta	Arroz integral con verduras y pollo Ensalada Fruta	Garbanzos con espinacas (con sofrito) Fruta	Pasta integral con sofrito de tomate y verduras Ensalada	Judías blancas con verduras Fruta	Paella de verduras con marisco Ensalada	Ternera o cerdo magro a la plancha (la carne roja de la semana) con ensalada y patata Fruta
 CENA	Tortilla de calabacín Ensalada Pan integral	Sardinas al horno con pimientos asados Fruta	Crema de verduras Merluza a la plancha con limón	Revuelto de huevo con champiñones Ensalada Fruta	Caballa al horno con patata asada Verdura	Gazpacho o salmorejo Queso fresco con pan Fruta	Sopa de verduras Huevo cocido Fruta

ENTRE HORAS Fruta, un yogur natural o el puñado de frutos secos. Café o té, sin azúcar.



QUÉ PUEDES HACER TÚ

Empieza por tres cambios y mantenlos: el aceite de oliva virgen extra como única grasa para cocinar y aliñar; legumbres tres días a la semana; y fruta en lugar de postre dulce.



Cambia lo que quieras por platos parecidos: lo que cuenta es el conjunto.

Si tienes un diagnóstico, lleva tu menú a la consulta: tu equipo lo ajusta a tu caso.

El artículo completo, con el porqué de cada plato: **cardioteca.com/salud/comer/9160-dieta-mediterranea-corazon-plato-a-plato.html**

Noviembre de 2026 · Esta hoja no sustituye a la consulta con tu médico.

SEMANA DEL _____

Dr. Alberto Esteban Fernández · Cardiólogo · H. U. Severo Ochoa (Leganés)