Menú de la semana para la insuficiencia cardiaca

Este menú de siete días sigue la dieta mediterránea con lo que cambia en la insuficiencia cardiaca: todo se cocina sin sal, las legumbres se cuecen en casa, el pescado es fresco o congelado, el queso es fresco, el tomate es natural y los caldos son caseros, sin pastilla. No lleva embutidos ni platos preparados.

2,9 g de sal en un día del menú

Menos de 5 g de sal al día

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 DESAYUNO	Pan integral con tomate y aceite de oliva Fruta Café con leche	Yogur natural con copos de avena y nueces Fruta	Pan con tomate y aceite Fruta Café con leche	Yogur natural con fruta y almendras	Pan con tomate y aceite Fruta Café con leche	Tostada con tomate y aceite Fruta	Yogur natural con fruta y nueces
 COMIDA	Lentejas con verduras Ensalada Pan Fruta	Arroz con verduras y pollo Ensalada Fruta	Garbanzos con espinacas Fruta	Pasta integral con tomate natural y verduras Ensalada	Alubias (frijoles, porotos) con verduras Fruta	Paella de verduras con marisco, con caldo casero Ensalada	Ternera o cerdo magro a la plancha con ensalada y patata Fruta
 CENA	Tortilla de calabacín Ensalada Pan Fruta	Sardinas frescas al horno con pimientos asados Fruta	Crema de verduras casera Merluza a la plancha con limón	Revuelto de huevo con champiñones Ensalada Fruta	Caballa al horno con patata (papa) asada y verdura	Gazpacho casero Queso fresco con pan Fruta	Sopa de verduras casera Huevo cocido Fruta

ENTRE HORAS Puedes tomar fruta, un yogur natural, un puñado de frutos secos sin sal o pan con aceite. Si te han puesto un límite de líquidos, la sopa, la crema, el gazpacho, la leche y el café del menú cuentan.



PÉSATE CADA MAÑANA

Pésate al levantarte, después de orinar y antes de desayunar, con la misma ropa y en la misma báscula.

L	M	X	J	V	S	D
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg

CUÁNDO PEDIR AYUDA

Si subes 2 kilos o más en 3 días, se te hinchan más los tobillos, las piernas o la tripa, o te falta más el aire con lo de siempre o al tumbarte: llama hoy a tu unidad de insuficiencia cardiaca o a tu médico.

Si te falta mucho el aire en reposo o de golpe, tienes un dolor u opresión en el pecho que no cede en 5 minutos, te desmayas, notas confusión de repente o tienes los labios morados: llama al 112 (o al número de emergencias de tu país).