Menú de la semana para la tensión alta

El pan es integral y con poca sal, el queso es fresco y todo se cocina con poca sal o sin ella.

1,6 g de sal el lunes del menú

4,4 g de potasio ese día

Menos de 5 g de sal al día

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 DESAYUNO	Leche desnatada con copos de avena y plátano (banana) Nueces	Pan integral con tomate y aceite de oliva Queso fresco Kiwi Café con leche	Yogur natural con fresas, copos de avena y almendras	Leche desnatada con copos de avena y manzana Nueces	Tostada integral con aguacate y tomate Naranja Café con leche	Pan integral con tomate y aceite de oliva Fruta Café con leche	Yogur natural con plátano y nueces
 COMIDA (ALMUERZO)	Ensalada de garbanzos con tomate, pepino y cebolla Pan integral Naranja	Judías verdes con patata Pollo al horno con limón Fruta	Lentejas con arroz integral y calabaza Ensalada Fruta	Bonito fresco guisado con patata y pimiento (marmitako) Ensalada Fruta	Pisto de verduras con huevo Pan integral Fruta	Alubias blancas (frijoles, porotos) con acelgas y patata Fruta	Ternera guisada con zanahoria, guisantes (arvejas) y patata Ensalada Fruta
 CENA	Crema casera de calabacín y patata (papa) Salmón a la plancha Fruta	Ensalada de lechuga, tomate y aguacate (palta) Tortilla francesa de espinacas Yogur natural	Dorada al horno con verduras asadas Pan integral Fruta	Champiñones salteados con ajo y perejil Pechuga de pavo fresca a la plancha Yogur natural	Trucha al horno con limón Ensalada de tomate Yogur natural	Tortilla de patata casera Ensalada de tomate y queso fresco Fruta	Verduras a la plancha (berenjena, calabacín y pimiento) Lubina al horno Yogur natural

ENTRE HORAS Fruta, un yogur natural o un puñado de frutos secos sin sal. Para beber, agua; el café y el té, mejor sin azúcar.



QUÉ PUEDES HACER TÚ

Da sabor con ajo, cebolla, limón, vinagre, hierbas y especias.

Si tienes una enfermedad del riñón o tomas medicamentos que retienen potasio, pregunta antes a tu médico.

CUÁNDO PEDIR AYUDA

Con la tensión de 180/110 o más y dolor en el pecho, falta de aire (lo que muchos llaman ahogo), dificultad para hablar o un dolor de cabeza muy intenso, llama al 112; sin síntomas, que te vea un médico ese mismo día.

El artículo completo, con el porqué de cada plato: **cardioteca.com/salud/comer/9591-menu-semanal-tension-alta.html**

Esta hoja no sustituye a la consulta con tu médico.

SEMANA DEL _____

Dr. Ramón Bover Freire, cardiólogo · Octubre de 2026