

# PORCIONES POR GRUPO DE ALIMENTOS PARA HIPERTENSOS

## ALIMENTOS

## PORCIONES

**1600**  
CALORÍAS

**1800**  
CALORÍAS

**2000**  
CALORÍAS



**CEREALES  
(INTEGRALES)**

**6**  
DÍA

**6-7**  
DÍA

**7-8**  
DÍA



**MENESTRAS**

**3x**  
SEMANA

**4x**  
SEMANA

**4-5x**  
SEMANA



**VERDURAS**

**3-4**  
DÍA

**4-5**  
DÍA

**4-5**  
DÍA



**FRUTAS**

**4**  
DÍA

**4**  
DÍA

**4-5**  
DÍA



**LÁCTEOS Y  
DERIVADOS**

**2-3**  
DÍA

**2-3**  
DÍA

**2-3**  
DÍA



**CARNES,  
PESCADO  
Y HUEVO**

**3-4**  
DÍA

**4-5**  
DÍA

**5-6**  
DÍA



**AZÚCARES Y  
DERIVADOS**

**3x**  
SEMANA

**4x**  
SEMANA

**5x**  
SEMANA



**GRASAS  
ACEITES**

**2**  
DÍA

**2**  
DÍA

**2-3**  
DÍA



**OLEAGINOSAS**

**3x**  
SEMANA

**4x**  
SEMANA

**4-5x**  
SEMANA

Elaborado: Mg. Henry Trujillo Aspilcueta