

Recomanacions nutricionals | Cardiopatia Isquèmica

DEFINICIÓ

Malaltia ocasionada per l'arteriosclerosi de les artèries coronàries.

La falta d'aportació sanguini i d'oxigen del miocardi dona lloc a la malaltia coronària.

És fonamental el control i el tractament d'altres malalties relacionades amb cardiopatia isquèmica com HTA, diabetis mellitus, obesitat...

CARACTERÍSTIQUES

- Disminuir el nivell en sang dels colesterol total, triglicèrids i de LDL colesterol (perjudicial) i augmentar el HDL colesterol (beneficiós).
- Disminuir el risc de patir arteriosclerosi i problemes associats (amputacions, infarts...).

RECOMANACIONS GENERALS I ESPECÍFIQUES

- Consumeix aliments rics en vitamina C.
- Escull cereals integrals ja que són rics amb fibra.
- Tria làctics desnatats i semidesnatats i formatges poc greixosos.
- Consumeix amb més freqüència peix que carn.
- Eviteu el consum de carns greixoses.
- Eviteu el consum de productes de pastisseria.
- Modera el consum de begudes estimulants.
- Refredar a la nevera els brous de carn i aus per solidificar la grassa i eliminar-la de la superfície.
- És obligatori disminuir el consum de tabac ja que és un factor de risc.
- Consumir alcohol amb molta moderació.
- Si te HTA, disminueix el consum de sal.
- Si te obesitat, important ingerir menys calories.
- Si te dislipèmia, eviteu l'excés de calories, disminueix les grasses saturades donant prioritat a les monoinsaturades i poliinsaturades
- Si és diabètic, consumeix amb moderació els aliments que contenen sucre i escull llegums i cereals integrals

TAULA DE FREQUÈNCIA

GRUPS D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA		RACIÓ
VERDURES	Diari	≥2	120-200 g
FRUITES	Diari	≥3	150-200 g
LACTIS	Diari	3-4	200-250 ml de llet 200-250 g de iogurt 80-125 g formatge fresc 40-60 g formatge semi curat
OLI D'OLIVA	Diari	3-6	10 ml
PA I CEREALS	Diari	3-4	40-60 g de pa 30 g cereals esmorzar 30 g galetes 'Maria'
PASTA, ARRÒS, PANÍS I PATATA	Setmanal	4-5	60-80 g sec 150 g cuit 150-200 g patates
LLEGUMS	Setmanal	3-4	60-80 g sec 150 g cuit
PEIX	Setmanal	5 (1-2 blau)	150-170 g
CARN MAGRA, AUS	Setmanal	4 carn magra	130-150 g
OUS	Setmanal	6	60-75 g
FRUITS SECS	Setmanal	5-7	Un grapat

EMBOTITS I CARNS GREIXOSES, BRIOXERIA, GELATS, LLAMINADURES	Ocasionalment	Ocasionalment	
--	---------------	---------------	--

AIGUA	8-12	8-12	200-205 ml
--------------	------	------	------------

ACTIVITAT FÍSICA	Diari	diari	>30 minuts
-------------------------	-------	-------	------------

**LA TEUA SALUT
ÉS LA NOSTRA VIDA**



Per a més informació visita'ns a
www.clinicaterresebre.cat