

Recomanacions nutricionals | Hipertensió arterial

DEFINICIÓ És una malaltia crònica molt freqüent en la població. En conjunt amb altres malalties, és un factor de risc per a desenvolupar malalties cardiovasculars.

CARACTERÍSTIQUES Reduir el risc de desenvolupar complicacions cardiovasculars, incorporant hàbits de vida saludables i controlar altres factors de risc freqüentment associats, com sobrepès o hipercolesterolèmia.

**RECOMANACIONS
GENERALS I
ESPECÍFIQUES**

- Eviteu l'excés de pes.
- Eviteu el consum excessiu de begudes estimulants, alcohòliques, amb cafeïna...
- Intenteu portar un ritme de vida tranquil, eviteu l'estrès.
- Disminueix el consum de plats precuinats i menjar ràpid.
- Redueix el consum de sal als menjars.

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	2-3	40-60 g de pa 30 g cereals esmorzar 30 g galetes 'Maria'
PASTA, ARRÒS, PANÍS I PATATA	Setmanal	3-4	60-80 g sec 150 g cuit 150-200 g patates
LLEGUMS	Setmanal	2-4	60-80 g sec 150 g cuit
PEIX	Setmanal	4-5 (1-2 blau)	150-170 g
CARN MAGRA, AUS	Setmanal	3-4 carn magra	130-150 g
OUS	Setmanal	4-5	60-75 g
FRUITS SECS	Setmanal	3-7	Un grapat
EMBOTITS I CARNS GREIXOSES, BRIXERIA, GELATS, LLAMINADURES	Ocasionalment	Ocasionalment	
AIGUA	8-12	8-12	200-205 ml
ACTIVITAT FÍSICA	Diari	diari	>30 minuts

CLASSIFICACIÓ DELS ALIMENTS SEGONS EL SEU CONTINGUT EN SODI

AL CONTINGUT EN SODI	MODERAT CONTINGUT EN SODI	BAIX CONTINGUT EN SODI
<ul style="list-style-type: none"> • Sal fina/gruixuda • Sals dietètiques: de ceba, d'all, d'api. • Aliments en salmorra (olives, ceba...) • Aliments en conserva • Aliments congelats • Embotits i formatges • Peixos secs salats o fumats • Carns salades i fumades (beicon, cansalada) • Precuinats (pizzes, lasanya, etc.) • Brous i sopes concentrades o en pols • Edulcorants: sacarina o ciclamat sòdic • Aperitius: patates fregides, fruits secs amb sal.. • Mantega i 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Llet i iogurt ▪ Ou ▪ Formatge blanc desnatat (llegir etiquetes) ▪ Carns ▪ Mantega i Margarines sense sal ▪ Alguns vegetals: bleda, xicoira, api, escarola, remolatxa ▪ Quallada, ▪ Natilles ▪ Flams 	<ul style="list-style-type: none"> • Cereals i farines • Llegums • Fruites fresques • Vegetals frescos • Sucre • Pans sense sal • Fruits secs sense sal afegida • Dolços i mermelades • Nata comuna

margarina

- Pa
- Galetes, cereals
d'esmorzar i
brioixeria
- Salses: mostassa,
de soja,
maionesa i
Ketchup
- Algunes aigües
minerals
- Cacau en pols
- Fonts ocultes:
fosfat disòdic,
glutamat
monosòdic,
bicarbonat de
sodi, benzoat de
sodi, alginat de
sodi, propionat
de sodi.

**LA TEUA SALUT
ÉS LA NOSTRA VIDA**



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