

A l'hora de cuinar, cal seguir els següents consells:

- Utilitzar coccions que conservin el sabor dels aliments, com ara cuinar al vapor, a la planxa o estofats
- Les sopes amb més varietat de verdures guanyen en sabor
- En cas de bullir la verdura, cal posar-hi poca aigua i que bulli el temps just (15-20 minuts)
- Les patates bullides amb pela són més saboroses
- Utilitzar oli d'oliva. Es pot combinar amb olis gustosos o perfumats amb all, orenga, farigola o bitxo

M. Lurdes Comas Mongay

Metge Adjunt de Nefrologia
Consorci Hospitalari de Vic



alloro!

La Salut a Osona



Organitza:



Amb el suport de :



OSONA CONTRA EL CÀNCER



FUNDACIÓ PRIVADA



www.alloro.com
Totes les respostes
per la teva salut

Consells bàsics sobre la hipertensió

La hipertensió arterial és l'augment de la pressió de la sang de forma crònica i continuada.

És una malaltia freqüent en la població adulta i, sovint, s'associa a altres com: la diabetis, l'obesitat, el tabaquisme, l'augment de colesterol en sang... que afavoreixen el risc de patir arteriosclerosi (angina de pit, feridura, insuficiència renal, trastorns de l'erecció i mala circulació).

Un bon control de la pressió millora la qualitat i augmenta l'esperança de vida. S'aconsegueix amb mesures higiènic-dietètiques i sovint amb tractament farmacològic.

Mesures generals

Les persones hipertenses poden participar activament en el seu propi control i tractament, seguint aquestes recomanacions:

- Controlar l'excés de pes
- Deixar de fumar
- Realitzar activitat física de forma regular
- Intentar mantenir una vida sense estrès
- Prendre el medicament tal com se l'hi ha explicat, sense deixar-lo encara que es trobi bé
- Per a un millor control, es recomana l'automesura de la tensió arterial a domicili, on les dades són més fiables, ja que a la consulta poden ser superiors a les habituals (fenomen de bata blanca).



Dieta baixa en sal

Aliments	Permesos	Consum Moderat	Restringits
Vegetals*	Tots naturals	Congelats per bullir, envasats amb aigua, suc sense conservants	Sopes de sobre, caldos, glaçons, suc, salses, conserves, congelats, precuinats, instantanis, etc.
Fruites*	Totes: naturals senceres, en suc o batuts	Envasades en aigua o aïmar, suc sense conservants	Caramels, pastilles, bombons, etc.
Fruits secs	Tots naturals	Fruites dissecades	Fruits secs salats
Farinacis	Arròs, patates, pastes italianes normals o integrals fresques, farines i sèmols naturals	Lleguminoses envasades en aigua	Preparats de comerç: farcits amb salses, xips, pizzas, croquetes, empanades, instantanis, etc.
Pa i biscottes	Normals o integrals frescos o envasats sense sal		
Pastisseria, dolços i melmelades	Casolans amb llevat de pastisseria i sense sal	Galetes, dolços sense farcit i sense sal, mel, melmelades	Pastisseria i pastisseria de comerç a granel o envasada
Ous	Frescos		
Làctics	Llet, llets vegetals, iogurts, kefir, quallada, formatges frescos tipus "Burgos" sense sal i mató	Formatges frescos baixos en sodi contenen: 300 mg%. La ració no ha de superar els 40 g	Tota la resta de formatges, postres làctics, llets en pols, condensades, etc.
Carns	Vedella, bou, pollastre, gall d'indi, estruç, porc, xai, cavall		Fumats, curats, deshidratats
Peixos Marisc Crustacis	Lluç, rap, llenguado, salmó, tonyina, sardines, gambes, etc.		
Embotits i xarcuteria		Pernils i xarcuteria baixa en sodi. La ració no ha de superar els 40g	Tots
Matèries grasses	Olis: oliva, gira-sol, soja, etc. Mantega i margarina sense sal, maionesa casolana, crema de llet.		Mantega salada i margarina
Condiments	All, ceba, julivert, llimona, herbes i espècies, vinagres.		Mostassa, edulcorants artificials, sals alternatives vegetals i minerals, bicarbonats.
Begudes	Aigües sense gas, coca cola sense gas i suc de fruita casolans, café descafeïnat i infusions.	Cafè i te molt diluïts. Te de fruites.	Infusions laxants.

*Es beneficiós incloure verdures i fruites fresques en l'alimentació degut al alt contingut en potassi que ens ajuda a baixar la pressió.

