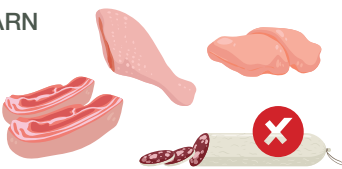
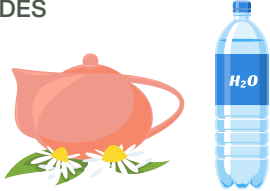


# Recomanacions d'hàbits saludables pel bon control de la tensió arterial

| Tipus d'aliment                                                                                                   | Aliments aconsellats                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Racions                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LÀCTICS</b><br>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Font fonamental de calci.</li> <li>Han de ser desnatats o semidesnatats.</li> <li>Formatge fresc sense sal (tipus mató).</li> <li>Evitar formatges curats per alt contingut en greix saturat i sal.</li> </ul>                                                                                 | Entre 1 i 3 racions/dia                                                                               |
| <b>VERDURA i HORTALISSES</b><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Font important de fibra, vitamines i minerals.</li> <li>S'aconsellen fresques i de temporada.</li> <li>Es poden anar alternant hortalisses crues (amanida, gaspatxo) amb les cuites (bullida, al vapor, al forn...).</li> </ul>                                                                | Més de 3 racions/dia (300-400g/dia)                                                                   |
| <b>FRUITA</b><br>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Font important de fibra, vitamines i minerals.</li> <li>Fresca i de temporada.</li> <li>Es recomana fruita sencera. Els sucres aporten vitamines i minerals però no la fibra que aporta la fruita sencera.</li> </ul>                                                                          | 3 peces/dia                                                                                           |
| <b>CARN</b><br>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>S'ha de menjar carn, perquè aporta proteïnes d'alt valor biològic, vitamina B12, ferro, potassi, fòsfor i zinc.</li> <li>Preferentment carn blanca: pollastre, gall dindi i conill.</li> <li>Es considera carn vermella: porc, xai i vedella.</li> <li>Evitar el consum d'embotits.</li> </ul> | 3-4 racions (100-125 g/setmana).<br>Retirar greix visible (màx. 2 cops a la setmana de carn vermella) |
| <b>PEIX</b><br>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Rics en proteïnes, vitamines i omega 3.</li> <li>És preferible peix fresc, tant tipus de peix blanc, (lluç, rap, orada, llobarro) com blau, (tonyina, arengades, sardina, cavalla, salmó, anguila, bonítol) per reduir el contingut de sodi.</li> </ul>                                        | 2-3 vegades a la setmana                                                                              |
| <b>OUS</b><br>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Són rics en proteïnes d'elevada qualitat, vitamines (A, D i B12) i minerals (fòsfor i seleni) i colesterol HDL.</li> </ul>                                                                                                                                                                     | 3-4/setmana                                                                                           |
| <b>LLEGUMS</b><br>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Rics en hidrats de carboni, minerals, fibra i vitamines.</li> <li>Es recomana rentar els llegums si són envasats.</li> </ul>                                                                                                                                                                   | 3-4/setmana                                                                                           |
| <b>CEREALS</b><br>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Rics en hidrats de carboni, minerals i vitamines.</li> <li>Preferiblement gra integral: pa, pasta, arròs, cuscús...</li> <li>Es recomana pa integral i pa torrat sense sal.</li> </ul>                                                                                                         | A cada àpat (opcional)                                                                                |
| <b>FRUITS SECS</b><br>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Font important d'àcids grassos insaturats, fibra i vitamines.</li> <li>Es recomanen consumir de forma natural o torrada.</li> </ul>                                                                                                                                                            | 1 grapat al dia                                                                                       |
| <b>OLI, GREIXOS</b><br>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Es recomana oli d'oliva verge extra com a primera opció per cuinar o amanir.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                        | 4-6 racions al dia (1 ració = 10 ml = 1 cullerada sobera)                                             |
| <b>BEGUDES</b><br>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>La millor beguda és l'aigua.</li> <li>Es recomana reduir el consum de cafè i te.</li> <li>Podem optar per prendre infusions, cafè descafeïnat i te sense teïna.</li> <li>Es desaconsella el consum de begudes carbòniques, sucres comercials, begudes energètiques.</li> </ul>                 |                                                                                                       |

## Reducció de la sal de la dieta

- Es recomana no afegir sal als menjars i reduir-ne el consum a menys de 5 g al dia.
- En persones amb hipertensió i/o insuficiència cardíaca, el consum ha de ser de menys <2g/dia.



## Si no hi ha contraindicació, és recomanable incrementar ingesta d'aliments que contenen potassi (K) ja que aquest té efecte antihipertensiu

- Fruïtes i fruita dessecada: prunes, plàtan, avocat, taronja, passes i dàtils.
- Verdures: espinacs, remolatxa, patata, xampinyons, tomàquet i carbassa.
- Llegums: faves, mongetes seques, cigrons i pèsols.
- Carns: part magra del xai i vedella.
- Peix: salmó i bacallà.

## Fumar condueix a una elevació de les xifres de pressió arterial

- Es recomana deixar de fumar i especialment a les persones amb hipertensió i altres factors de risc cardiovascular.



## Exercici físic

- Es recomana realitzar exercici aeròbic (caminar, córrer, anar amb bicicleta o nedar) almenys tres dies per setmana. La condició física cardiorespiratòria és el factor de risc modificable més protector de les malalties cardiovasculars. Es recomana limitar l'exposició a les àrees amb contaminació elevada i fer exercici a l'aire lliure amb situacions d'alta contaminació ambiental.



## En lloc de sal podem utilitzar altres condiments

- Pebre, comí i llorer a les sopes.
- Nou moscada, clau, menta i fonoll a la verdura.
- Estragó, sàvia i romaní a carn, pollastre i estofats.
- Pebre, all, julivert i orenga al peix.

## La millor dieta és la mediterrània

- La dieta mediterrània és la més saludable perquè conté un alt contingut de verdura i fruita, preferentment de temporada, llegums, cereals integrals, carn blanca, fruits secs i oli d'oliva, i en canvi té un baix contingut de greixos saturats, carn vermella i carn processada.
- Es recomana minimitzar el consum de plats precuinats, congelats i aliments processats.
- Es recomanen làctics desnatats, pel seu efecte hipotensor.

## Pèrdua de pes

- És recomanable la pèrdua de pes que pot millorar l'eficàcia de la medicació antihipertensiva i el risc cardiovascular.

\*Es recomana mantenir un pes corporal saludable, amb un índex de massa corporal (IMC) al voltant de 20-25, amb un perímetre de cintura inferior a 94 en homes i 80 en dones. Consultar al farmacèutic/a

## Maneig de l'estrès

- Les tècniques de relaxació i la participació en activitats comunitàries ajuden a tenir un estil de vida actiu i saludable i poden reduir les xifres de pressió arterial.



## Comentaris

---

---

---

---

---



CONSELL DE  
COL·LEGIS FARMACÈUTICS  
DE CATALUNYA ■■■■