

Informació per a pacients i familiars

Alimentació cardiosaludable



Recomanacions generals

- És important que seguïu un horari regular d'ingesta i que realitzeu tres àpats principals i un o dos 2 complements al dia segons necessitat, evitant picar fora dels àpats
- Procureu mastegar correctament els aliments i menjar a poc a poc
- Feu activitat física de manera habitual (caminar a bon ritme, exercicis de força muscular, etc.). Eviteu fer-ne després dels àpats, espereu un mínim d'una hora
- Mantingueu-vos en un pes adequat
- Abandoneu el tabac en cas de ser fumador/a
- És important assegurar un bon descans

Recomanacions dietètiques/nutricionals

- És important que eviteu els aliments amb un alt contingut de sucre afegit (brioixeria, productes de pastisseria, galetes, cereals ensucrats, etc.)
- Disminuiu el consum de greixos poc saludables (embotits, carns greixoses, olis refinats i mantegues, menjars precuinats, pastisseria, aperitius, fregits, arrebossats, salses, etc.) i substituïu-los pel consum de greixos més saludables com l'oli d'oliva verge, l'avocat, els fruits secs crus (sense salar ni fregir), peix blau, etc.
- Incrementeu l'aportació de fibra: fruita, verdura, llegums, cereals integrals, fruits secs, etc.
- Potencieu el consum de la fruita sencera respecte al suc sigui natural o comercial ja que a aquest li manca la fibra i afavoreix un augment de sucre a la sang
- Eviteu el consum de begudes ensucrades i alcohòliques potenciant l'aigua com a beguda principal
- És recomanable que escolliu aliments frescos o congelats, mínimament processats, evitant el consum d'aquells que contenen de forma afegida sal, nitrats, sucres i greixos
- L'ou és un aliment molt nutritiu i en podeu consumir fins i tot una unitat diària
- És recomanable que consumiu 2-3 racions de làctics al dia preferentment en forma natural sense sucres afegits
- Tècniques culinàries:
 - **Recomanades:** planxa, vapor, bullit, papillota, forn, microones, brasa, estofat, guisat amb poc oli, olla de pressió
 - **Eviteu:** fregits, arrebossats i guisats amb molt de greix

Aliments recomanables i poc recomanables per grups d'aliments i racions en l'alimentació mediterrània

Grup d'aliments	Freqüència consum	Recomanables	Poc recomanables	Observacions
Verdures i hortalisses	Diàriament: ≥1 plat/dia (crues) + ≥1 plat/dia (cuites)	Totes les verdures, hortalisses i bolets tan fresques com congelades	Productes ultraprocessats amb verdures	<ul style="list-style-type: none"> Han de ser l'element principal del dinar i el sopar Intenteu variar incorporant diferents tipus de verdures i hortalisses Coccions vàlides: escalivada, planxa, vapor, forn, bullida, puré, etc. Eviteu: fregits, arrebossats, etc.
Fruïtes	3 racions/dia 1 ració equival a: • 1 peça gran • 2 peces mitjanes • 1 bol peces petites	Totes les fresques i cuites	Sucs de fruita tant naturals com comercials. Fruita dessecada (panses, prunes, orellanes, figues, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> Prioritzeu la fruita sencera pel seu contingut en fibra Podeu consumir batuts amb la fruita sencera triturada Un vas de suc no equival a una peça de fruita, ja que conté un major contingut en sucre i menor de fibra. Disminuiu-ne el seu consum L'alvocat tot i estar dins del grup de les fruïtes és més ric en greixos. Els greixos que conté són saludables i, per tant, es pot incloure de manera habitual sense fer-ne un consum excessiu
Aliments feculents				
Llegums	Com a mínim 3-4 vegades / setmana	Cigrons, llenties, pèsols, mongetes seques, soja, faves, etc.	Llegums cuinats amb aliments rics en greix saturat (cansalada, botifarra, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> Els llegums són una bona font d'hidrats, proteïnes i fibra per la qual cosa és interessant consumir-los de manera habitual Eviteu que el consum de cereals desplaci altres aliments com els vegetals i hortalisses. Controleu-ne la quantitat
Cereals	Diàriament, evitant quantitats excessives	Prioritzeu els integrals: arròs, pa, blat, sègol, ordi, blat de moro, quinoa, civada, mill, espelta, camut, etc.	Cereals refinats, productes de pastisseria, brioixeria, cereals en-sucrats, galetes, plats precuinats (fideus ins-tantanis, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> Prioritzeu els cereals integrals i els llegums com a font d'hidrat de carboni reduït els cereals refinats Eviteu l'excés de pa (sobretot el pa blanc), reduïu el seu consum durant els àpats principals Els productes de pastisseria i brioixeria solen ser rics en sucre i greixos vegetals poc saludables com l'oli de coco o de palma, ja que tenen un alt contingut en greixos saturats o trans
Tubercles	2-4 vegades/setmana	Patates, moniatos, yuka, etc.	Patates fregides, xips, etc.	



Grup d'aliments	Freqüència consum	Recomanables	Poc recomanables	Observacions
Làctics	2 – 3 racions/dia 1 ració= 1 vas de llet, 2 iogurts, 40 g de formatge semicurat/curat o 100 g formatge fresc	Llet, iogurts naturals sense sucre afegit, Formatge preferiblement fresc/tendre (tenen un contingut menor en sal)	Iogurts ensucrats, de fruites, mantega, nata, llet condensada, flams, cremes i natilles	<ul style="list-style-type: none"> És recomanable el consum mínim de 2 racions diàries. Pot ser llet sencera, semi o desnatada La ingesta de làctics fermentats (iogurt, quefir,..) pot ser interessant nutricionalment És recomanable disminuir el consum de greix concentrat com la mantega i la nata. El seu consum hauria de ser puntual
Aliments proteics				
Peix	3-4 vegades/setmana. Prioritzar el blau (2 vegades/setmana)	Blanc: lluç, bacallà, llenquado, rap, orada, etc. Blau: sardines, seitó, salmó, tonyina, verat, etc.	Peix processat: barretes arrebossades, surimi, croquetes, fumats, salaons	<ul style="list-style-type: none"> Intenteu consumir de manera equilibrada els diferents grups proteics (carn, peix i ous) Eviteu el consum de preparats de peix i carn processat, ja que solen incloure greixos menys saludables
Ous	3-4 vegades/setmana	Truita, ou dur, poché, remenat, a la planxa, etc.	Ou fregit	<ul style="list-style-type: none"> Disminuiu el consum de carns vermelles i embotits prioritzant les carns blanques
Carn blanca	3-4 vegades/setmana	Pollastre, gall d'indi, conill, etc. (Sense pell)	Carns processades: embotits, croquetes, hamburgueses, salsitxes, bacon, paté, vísceres, etc.	<ul style="list-style-type: none"> L'ou és un aliment molt nutritiu i en podeu consumir fins i tot una unitat diària si no existeix cap contraindicació. Qualsevol cocció és vàlida, però convindria no abusar de l'ou fregit
Carn vermella	Màxim 2 cops a la setmana	Carn vermella magra: vedella, porc, xai,...		<ul style="list-style-type: none"> Cal anar alerta amb certs productes vegetarians i/o vegans que contenen ingredients poc recomanables i un elevat contingut en sal. És important mirar l'etiqueta
Proteïna vegetal	1 ració substitueix a 1 ració proteica d'origen animal	Tofu, tempeh, heura, seitan, etc.	Productes ultraprocessats	
Greixos				
Oli	Diàriament, 3 – 5 racions/dia 1 ració = 1 cullerada sobera (10 gr)	Oli d'oliva verge	Origen vegetal: olis refinats (oliva, gira-sol, etc.), oli de coco, oli de palma, margarina, etc. Origen animal: mantega, llar, etc.	<ul style="list-style-type: none"> Prioritzeu l'oli d'oliva verge o verge extra per cuinar o consumir en cru fent ús de quantitats que no siguin excessives. La denominació oli d'oliva, sense que vagi seguit de "verge" o "verge extra", és una combinació d'oli d'oliva verge i oli d'oliva refinat i caldria prescindir-ne del seu ús Eviteu l'ús d'olis vegetals com el de gira-sol o soja per cuinar o fregir, ja que en escalfar-se es produeixen substàncies perjudicials
Fruits secs	1 grapat (30 g)/dia o com a mínim 3 vegades/setmana	Fruits secs preferiblement crus (sense salar ni fregits): nous, ametlles, avellanes, festucs, anacards, etc.	Fruits secs salats i/o fregits (pipes de gira-sol salades, còctel de fruits secs fregits, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> Consumiu els fruits secs preferiblement entre hores i no com a postres del sopar Les nous són font d'omega 3 per la qual cosa el seu consum és molt recomanable (5-6 unitats/dia)

Grup d'aliments	Freqüència consum	Recomanables	Poc recomanables	Observacions
Begudes	5 vasos mínim/dia	Aigua principalment. Infusions, cafè i cacau sense sucre. Begudes vegetals sense sucres afegits (arròs, civada, nous, ametlles, avellanes, etc.)	Begudes ensucrades i carbòniques. Begudes energètiques. Orxata. Totes les begudes alcohòliques	<ul style="list-style-type: none"> L'aigua ha de ser la principal beguda Un consum moderat de cafè consisteix en 2-3 tasses/dia. No fer-ne un consum excessiu i limitar l'addició de sucre. Substituiu el consum de begudes ensucrades, carbonatades i energètiques per infusions, aigua amb gustos casolans (afegint talls de llimona, menta, etc.) Eviteu el consum d'alcohol en general. Si teniu costum de consumir vi negre, reduïu-lo màxim a 1 copa/dia
Condiments				
Sal	Fins a 5 gr/dia (1 cullera rasa de postres)	Sal iodada	Aliments que contenen bicarbonat sòdic, glutamat monosòdic, benzoat i/o citrat sòdic	<ul style="list-style-type: none"> És recomanable el consum de sal iodada respecte a la resta. En cas de dubte consulteu al professional sanitari L'ús d'espècies i herbes aromàtiques pot ser una bona alternativa per tal de disminuir l'ús de la sal
Espècies i herbes aromàtiques		Julivert, farigola, menta, fonoll, orenga, comí, pebre blanc i negre, nou moscada, canyella,...		<ul style="list-style-type: none"> També pot ajudar a disminuir la sal els olis saboritzants (picants, alfàbrega, etc.), vinagre, suc de llimona, etc.
Salses		Salses casolanes amb poc oli (sofregit: all, ceba i tomàquet)	Salses preparades: quètxup, maionesa, mostassa, etc. Salses amb excés d'oli. Salses amb excés de sal (Salsa de soja)	<ul style="list-style-type: none"> Limiteu el consum d'aliments rics en sal com precuinats, enllaunats, salaons, embotits i begudes carbonatades Aneu alerta amb el pa, ja que moltes vegades conté un elevat contingut en sal. Escolliu varietats baixes en sal
Xocolata		Xocolata negra amb un contingut de cacau major del 80%	Xocolata blanca, xocolata amb llet, etc.	<ul style="list-style-type: none"> Un consum moderat (2 – 3 racions de 30 gr/setmana) de xocolata negra (>80%) és saludable Eviteu el consum d'altres tipus de xocolates que incorporin un major contingut de sucre
Edulcorants				<ul style="list-style-type: none"> Minimitzeu el consum de sucre i d'edulcorants artificials donat que no hi ha suficients estudis que ho justifiquin. És millor educar el paladar al sabor natural dels aliments Si en consumiu, decanteu-vos per aquells que són d'origen natural com l'estèvia (llegir etiqueta per comprovar que sigui realment estèvia i no barregeu amb altres edulcorants) Podeu fer ús d'espècies com la canyella, clau, nou moscada, vainilla etc. Per a segons quines presentacions podeu utilitzar fruita per endolcir (plàtan madur, panses, dàtils, etc.)

Extret de: Documento de recomendaciones de la SEA 2018. El estilo de vida en la prevención cardiovascular. Clin Investig Arterioscler. 2018;30(6):280-31. PREDIMED <https://www.predimedplus.com>