

ALIMENTACIÓ I SAL

La hipertensió és l'elevació crònica de la pressió arterial per damunt de xifres considerades normals. Per controlar-la és important reduir la quantitat de sal de la seva alimentació.

Recomanacions

Si vostè ha de controlar la seva ingesta de sal, tingui en compte que pot fer una alimentació normal i equilibrada, reduint:

- La sal a la cuina, i no utilitzant el saler a la taula.
- Els embotits.
- Els menjars preparats i pre-cuinats i les salses (croquetes, canelons, ketchup...).
- Els menjars enllaunats.
- Els aperitius (olives, patates de xurreria....).
- Les aigües amb gas.

Punts importants a recordar

- Són tolerables d'una a dues tasses de cafè o te al dia, i quantitats moderades de vi o cervesa (acompanyant els àpats principals).
- Caldria, també, substituir el pa normal per pa sense sal.
- El pernil "dolç" pota tanta sal com qualsevol embotit, i també el pernil país o serrà.
- Porten quantitats importants de sal les sopes de sobre i les patilles de brou.
- Són tolerables els formatges blancs o tendres, ja que porten menys sal que els secs.
- Les galetes, les pastes i els pastissos són aliments rics en sal.