

# HÀBITS ALIMENTARIS I MALALTIES CARDIOVASCULARS (Hipertensió arterial)



La **HIPERTENSIÓ ARTERIAL (HTA)** consisteix en un augment persistent de la pressió arterial, la força exercida sobre la paret de les artèries al llarg de l'organisme. La pressió arterial normal està per sota de 120/80 mmHg. Si la teva pressió arterial és major de 140/90 mmHg, **ets hipertens/a**.

## Què pot prevenir la HTA?

- Portar un estil de vida saludable i practicar exercici de manera regular.
- Tenir un pes saludable per prevenir factors de risc associats.
- Abandonar l'hàbit tabàquic.
- Gestionar l'estrès.
- Fer canvis dietètics.

## Quins hàbits alimentaris he de seguir per prevenir i/o reduir l'HTA?



**Augmenta els aliments rics en potassi:** plàtans, taronges, kiwis, fruites dessecades, bròcoli, tomàquet, bledes, llegums, carabassa, etc.



**Augmenta els aliments rics en fibra:** pa, pasta o arròs integrals, llegums, fruita seca, fruites i verdures.



**Fixa't en l'etiquetatge i opta per aliments baixos en sal:**

Si té més d'1,25 g de sal/100 g de producte = molta sal.

Si té menys de 0,25 g de sal/100 g de producte = poca sal.



**Fes servir sal iodada,** baixa en sodi o espècies.



**Redueix els aliments envasats rics en sal:** companatge, embotits, sopes i cremes envasades, pizzes, etc.

## I què passa amb la SAL?

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana prendre < 5 g sal/dia = 1 cullerada de postres.

## Redueix el consum de sal visible o invisible



### Sal visible:

la que ha estat afegida durant el cuinat i condimentat dels plats.



### Sal invisible:

present en aliments envasats.