



Document accessible

Recomanacions dietètiques d'alimentació cardiosaludable

L'objectiu d'aquestes recomanacions dietètiques és preparar el vostre cos per a la intervenció quirúrgica.

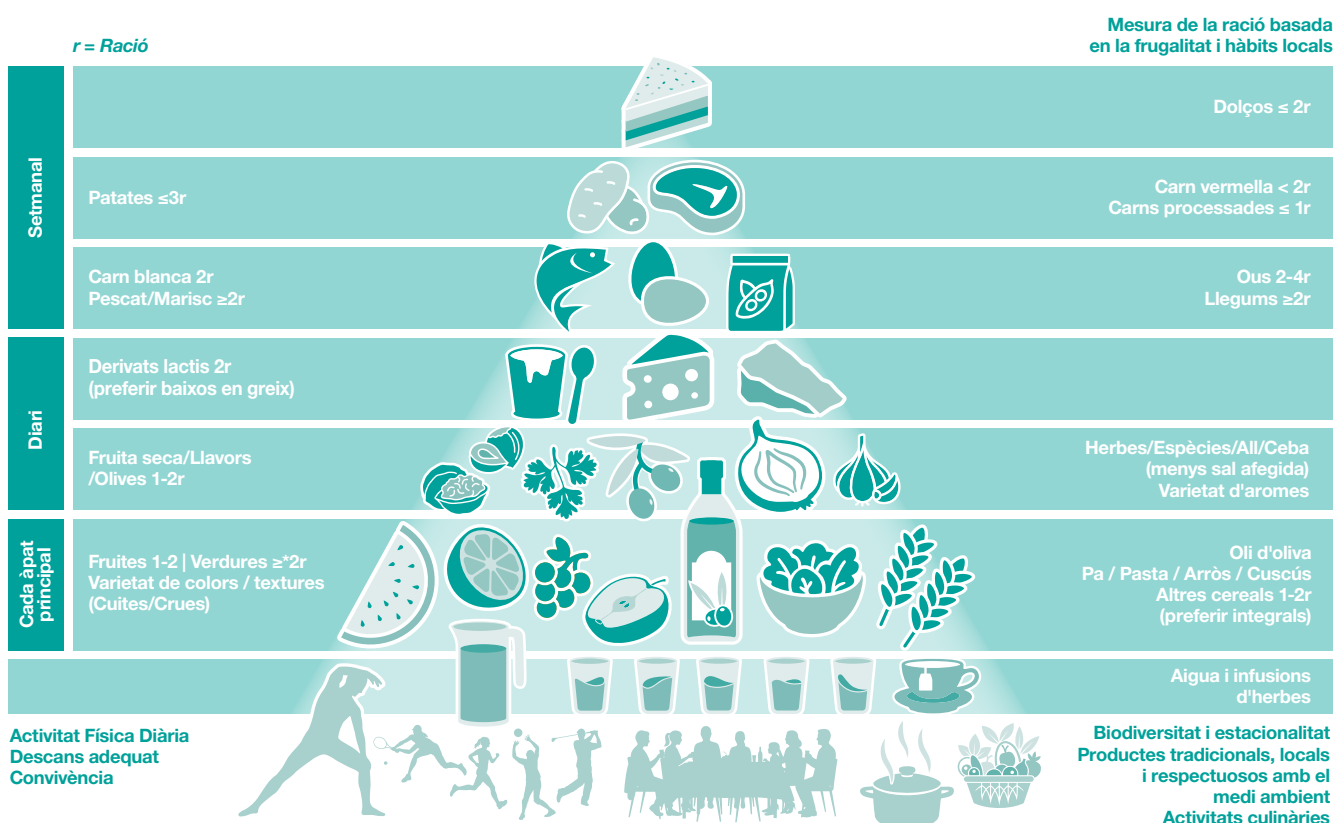
Seguint les pautes d'alimentació saludable que s'indiquen a continuació i amb el programa d'exercicis, el vostre cos augmentarà la força muscular i obtindrà tots els nutrients necessaris per funcionar bé abans i després de la cirurgia.

Us recomanem també que prengueu els batuts hiperproteics que trobareu en aquestes recomanacions, preferentment després del programa d'exercicis.

L'alimentació saludable és aquella que aporta a cada individu tots els nutrients necessaris per cobrir les seves necessitats nutricionals en les diferents etapes de la vida (infància, adolescència, edat adulta i envelliment). L'alimentació proporciona salut i qualitat de vida aportant elements cardioprotectors que disminueixen el risc de malalties.

Un exemple d'alimentació cardiosaludable és la dieta mediterrània, establerta com un patró alimentari que pot ajustar-se a les necessitats de cada persona alhora que ajuda a mantenir un pes corporal adequat. Les recomanacions de la dieta mediterrània es representen en una piràmide que mostra la freqüència de consum dels diferents grups d'aliments per aconseguir una dieta saludable.

Reflecteix aquells aliments (per racions) que s'han de consumir diàriament en els àpats principals, setmanalment, i aquells que s'han de consumir amb moderació. També afegeix indicacions d'ordre cultural i social íntimament lligades a l'estil de vida mediterrani.



**Document
accessible**

Recomanacions dietètiques d'alimentació cardiosaludable

A la base de la piràmide

Reflecteix la importància de realitzar activitat física diària, un descans nocturn adequat i mantenir les relacions socials i de convivència.

Dona importància al consum de productes frescos, de proximitat i de temporada, en preparacions tradicionals i amb coccions senzilles (bullit, vapor, planxa, forn).

Garantir l'aportació diària d'aigua (entre 1–1,5 L/dia), adaptada a les necessitats segons edat i patologia.

Aliments de consum diari:

- **Verdures i hortalisses:** 2–3 racions al dia (almenys una en cru).
- **Fruita:** 2–3 peces al dia (preferiblement sencera).
- **Cereals:** i derivats (pa, arròs, pasta...): 1–2 racions, preferentment integrals.
- Utilitzar **oli d'oliva**, preferiblement verge extra, per amanir i cuinar.
- **Fruits secs:** / llavors: 30–45 g.
- **Làctics:** i derivats (preferentment baixos en greix): 2 racions.

Aliments de consum setmanal

- **Ous:** 2–4 racions per setmana.
- **Tuberculs:** (com la patata): màxim 3 racions per setmana.
- **Llegums:** 3–4 racions per setmana.
- **Carns blanques:** (pollastre, gall dindi, conill...): 2 racions per setmana.
- **Carns vermelles:** (xai, vedella, porc): 1–2 vegades per setmana.
- **Peix / marisc:** 3–4 racions per setmana (2 d'elles de peix blau).
- **Carns processades:** (embotits, carn picada, salsitxes): màxim 1 ració per setmana.

Aliments a evitar

Els productes ultraprocessats, que inclouen:

- **Dolços i laminadures**, rics en sucres afegits i sense valor nutricional.
- **Brioixeria industrial** (croissants, magdalenes, donuts...).
- **Snacks salats** (patates fregides, galetes salades, bastonets...).
- **Refrescos i begudes ensucrades.**
- **Menjars preparats i precuinats.**



Recomanacions dietètiques d'alimentació cardiosaludable

Components a reduir en la dieta:

1. Sodi (sal)

- **Evitar l'ús** de sal de taula en les preparacions culinàries.
- **Limitar aliments amb alt contingut en sodi com:**

- Aliments precuinats.
- Embotits i processats carnis (salsitxes, frankfurts...).
- Conserves.
- Aperitius de bossa.
- Mantegues i brioixeria industrial.
- Productes adobats i en salaó.
- Begudes carbonatades i ensucrades.

Alternatives: herbes aromàtiques, all, ceba, llimona, espècies naturals.

2. Greixos poc saludables:

- **Greixos saturats** en carns grasses i derivats, cansalada, mantegues, làctics sencers, olis de coco i palma, productes industrials.
- **Greixos trans (hidrogenats):** principalment en brioixeria industrial, fregits comercials i alguns precuinats.

3. Alcohol:

- Es recomana evitar el consum de begudes alcohòliques.

4. Sucre afegits:

- Limitar el consum de productes amb sucre afegit: dolços, llaminadures, brioixeria, refrescos i cereals ensucrats..

Recordeu:

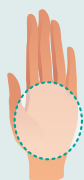
És important llegir l'etiqueta nutricional fixant-se especialment en el contingut de sodi/clorur sòdic i en els greixos saturats i hidrogenats (trans).



**Document
accessible**

Recomanacions dietètiques d'alimentació cardiosaludable

Aquestes mesures poden servir-li d'orientació per a saber la grandària de les racions.



Proteïnes (carn)

Mida del palmell de la mà, des del canell fins on comencen els dits. El gruix de la peça ha de ser d'un dit.



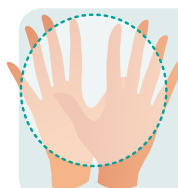
Fruita

La quantitat que càpiga en una mà oberta en forma de bol.



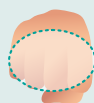
Proteïnes (peix)

Mida del palmell complet fins al final dels dits. El gruix de la peça ha de ser d'un dit.



Verdures i hortalisses

La ració ha de cabre en dues mans juntes en forma de bol.



Carbohidrats (pasta, arròs, patates, pa... Preferiblement integrals)

Una ració equival a un puny tancat.



Oli d'oliva

La porció és de la mida del cap del dit (una culleradeta).



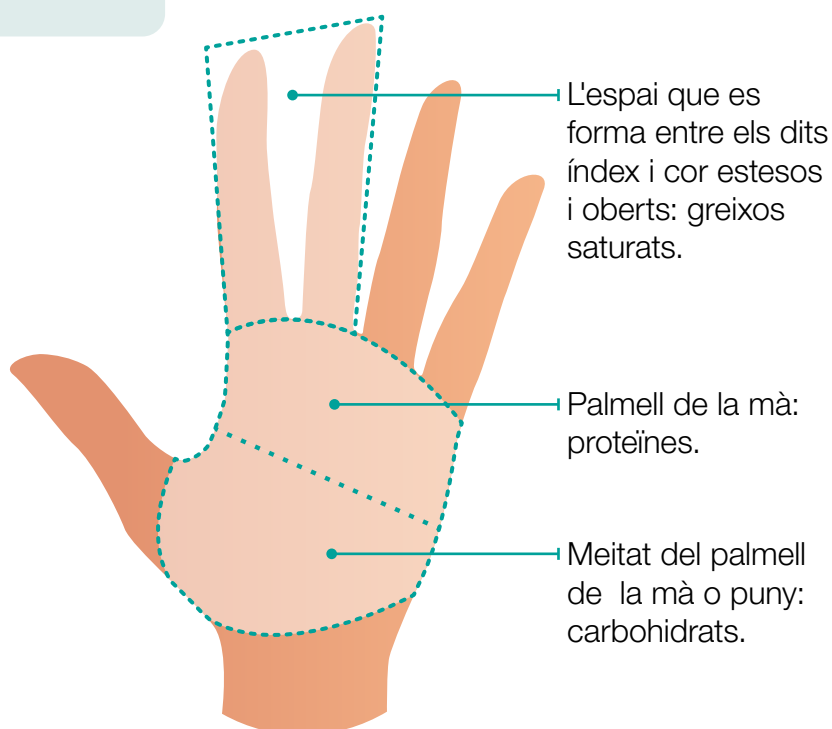
Formatges baixos en greix

Longitud i gruix dels dits índex i cor junts.



Fruits secs o llavors

La quantitat que cobreixi el palmell de la mà.





Recomanacions dietètiques d'alimentació cardiosaludable

Exemple de menú diari:

Esmorzar:

- 1 got de llet semidesnatada.
- Entrepà de pa integral amb oli i/o tomàquet + pernil dolç o formatge baix en greix.

Mig matí:

- 1 peça de fruita + infusió.

Dinar:

- 1 plat de llegums, patata, arròs o pasta (integral) amb verdures.
- Carn o peix amb guarnició de verdura.
- Pa integral.
- 1 peça de fruita.

Berenar:

- logurt natural sense sucre.
- 1 grapat de fruits secs (nous, avellanes...).

Sopar:

- 1 plat de verdura amb patata, arròs o pasta.
- Peix o ou.
- Pa integral.
- 1 iogurt natural sense sucre o 1 peça de fruita.