HIPERTENSIÓ

LA HIPERTENSIÓ ÉS UN FACTOR DE RISC CARDIOVASCULAR MOLT IMPORTANT.

PER CONTROLAR-LA, CAL PRENDRE ELS MEDICAMENTS PRESCRITS I ADOPTAR HÀBITS DE VIDA SALUDABLE

PRENDRE LA MEDICACIÓ

REDUIR EL PES

REDUIR EL CONSUM DE SAL

FER UNA ACTIVITAT FÍSICA REGULARMENT

REDUIR EL CONSUM D' ALCOHOL

DEIXAR DE FUMAR

PER A QUALSEVOL DUBTE, CONSULTI AL SEU FARMACÈUTIC O AL SEU METGE

CONSELLS PER UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE

AUGMENTAR el consum de verdures, hortalisses, llegums i fruites. Preferència el peix a la carn.

EVITAR

- addició de sal en el procés de cocció i l'ús del saler a la taula.
- salsons i confitats: olives, anxoves, bacallà, cogombres, productes fumats
- embotits, productes de xarcuteria, formatges curats
- aliments enllaunats, precuinats, tant en conserva com congelats.
- salses comercials preparades (maionesa, salsa de soja),
- sopes de sobre i pastilles de caldo.
- patates xips, fruits secs salats, etc.

ESCOLLIR els productes baixos en sal.

COCCIONS RECOMANADES

cuinar al vapor, a la planxa, al microones, estofats

CONDIMENTAR amb

- oli d'oliva
- llimona, vinagre
- herbes aromàtiques
- espècies
- all

A la farmacia vetllem
per la teva salut

FARMÀCIA
MARTA ROIG MARTÍNEZ

P. d 'Anselm Clavé 23-25
08181 SENTMENAT
Telf. 937 150 384
Fax. 937 153 371
farmaciamroig@cofb.net
www.farmaciasentmenat.com