

CONSIGLI ALIMENTARI IN CASO DI IPERTENSIONE ARTERIOSA (PRESSIONE ALTA)

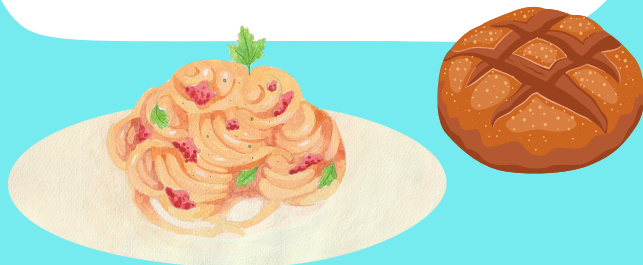
Verdura e frutta

Verdura di stagione da inserire con regolarità sia a pranzo che a cena, cruda o con cotture senza condimenti.
Frutta quotidianamente nella misura di uno o due frutti al giorno.



Cereali

Privilegiare i cereali integrali, in chicco o in farina, limitando fortemente la farina 00 e i prodotti confezionati e conservati.



Olio e condimenti

Privilegiare l'olio EVO spremuto a freddo.
Limitare o evitare le salse confezionate (maionese, ketchup, etc), gli insaporitori e le glasse.



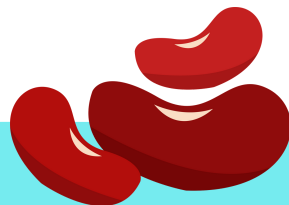
Carne e pesce

Limitare il consumo di carne rossa, privilegiando pesce magro e carne bianca con cotture leggere.



Legumi

Raccomandati



Sale e cibi molto salati

Da limitare molto.
Preferire il sale marino integrale sia grosso che fino.
Utile alternativa anche il gomasio.
Erbe aromatiche a piacere.
Evitare gli alimenti, soprattutto confezionati, con una grande quantità di sale (patatine, salatini e simili), leggendo sempre le etichette.



Cibi da limitare fortemente

Cibi industriali e fortemente lavorati, bibite gassate e succhi di frutta confezionati, dolci confezionati e zucchero bianco, dolcificanti artificiali, fast-food, insaccati e carni lavorate, frittture con oli di bassa qualità, snack e merendine, caramelle e dolciumi, bevande alcoliche.

