

PAUTES D'ALIMENTACIÓ AMB SINTROM® / ALDOCUMAR®

▶ RECOMANACIONS GENERALS



- **Mengeu vegetals** de forma habitual i constant
- **Eviteu canvis bruscos en l'alimentació**
- **No oblidis comentar al personal sanitari si:**
 - fas canvis en l'alimentació
 - prens infusions o te
 - prens alcohol
 - prens multivitamínics o productes d'herboristeria



▶ SEGUEIX UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE

- 2 racions d'hortalisses/ dia
- 3 peces de fruita/dia
- 3-4 racions de llegums/setmana
- 3-4 racions/ setmana: carn blanca, ous
- 2-3 racions de peix/ setmana
- Cereals integrals
- Oli d'oliva verge per cuinar i amanir



▶ Si en mengem, que sigui en quantitats similars al llarg de la setmana

- Vegetals de fulla verda: espinacs, bledes, endívies, espàrrecs verds, julivert, cols de Brusel·les, enciam romà, enciam fulla de roure morat, remolatxa, col, col arissada o llombarda, cebollí, bròquil, col kale



- Kiwi, figues, panses, prunes seques, pinyons, alvocat, anacards, festucs



- Te negre i verd
- Alguns suplementes de vitamines



Aliments a evitar o reduir-ne el consum

- Ultraprocessats: precuinats, margarina, galetes, salses industrials, brioixeria
- Alcohol
- Embotits, salsitxes, hamburgueses, i derivats càrnics, fetge



Bibliografia

- Agència de Salut Pública de Catalunya. Petits canvis per menjar millor. 2024.
- Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). Recomendaciones nutricionales para pacientes con anticoagulantes orales. Seen.es 2018. <https://www.seen.es/recomendaciones-dieteticas>



**Badalona
Serveis
Assistencials**

Dietistes-nutricionistes d'Atenció Primària
Setembre de 2025