

**Consigli dietetici per l'ipertensione arteriosa in pazienti ipercolesterolemici,
ipertrigliceridemici e/o in sovrappeso:
classificazione degli alimenti per contenuto in grassi e sale**

a cura Dr. Roberto VOLPE

Alimenti ricchi di sale e di grassi:

- formaggi a pasta dura
- brodi di carne, carne bovina in scatola, insaccati, hamburger, salsiccia, wurstel cotechino, zampone, pancetta
- alcuni pesci (caviale, stoccafisso secco e pesci in salamoia o salati come alici, aringa, salmone, sardine, tonno)
- sostituti del pane (fette biscottate, crackers, grissini, panini all'olio)
- patatine fritte in busta
- alcuni condimenti (dado, ketchup, margarina)
- alcuni dolci (biscotti, cornetti, crostate, gelati alle creme)

Alimenti magri ma ricchi di sale:

- fiocchi di formaggio
- bresaola, parte magra del prosciutto e dello speck
- alcuni pesci (aragosta, cozze, gamberi surgelati, granchi in scatola, ostriche, razza, scampi)
- pane, muesli
- legumi in scatola
- minestrone in scatola, cuore di carciofo, succo di pomodoro

Alimenti magri e poveri di sale:

- primi piatti semplici (ad es., gnocchi, fusilli, penne, rigatoni, spaghetti, riso) conditi con sugo di pomodoro semplice o con ragù magro, polenta, patate, cereali per colazione
- carni bianche (agnello, coniglio, petto di pollo, petto di tacchino, parte magra del maiale), parte magra del bovino, agnello, capretto, cavallo, anatra, fagiano, faraona, lumache, piccione, quaglia, rana
- la maggior parte dei pesci (calamari, cernia, dentice, gambero, luccio, merluzzo o nasello, orata, palombo, pesce spada, polpo, rombo, seppie, sogliola, spigola, trinca, trota, vongole)
- uova
- legumi
- latte, yogurt, ricotta di vacca o di pecora
- verdure, ortaggi
- frutta
- alcuni dolci (gelati alla frutta, ghiaccioli, granite, sorbetti)