Nutrició aplicada al RCV

Recomanacions dietètiques basades en l'evidència

Pilar Ases Núñez de Cela

Dietista-Nutricionista

EAPs La Mina, Poblenou i Ramon Turró

Núm. Col. CAT002073

Terrasa, 12 de novembre de 2026



Institut Català de la Salut
Atenció Primària

Generalitat de Catalunya

Índex

1 Factors de risc cardiovascular

2 Dieta i RCV

3 Recomanacions dietètiques: amb quina evidència?

4 Recursos

5 Bibliografía

1. Factors de RCV



Edat



Causes genètiques



Sedentarisme



Tabac



<u>Alimentació excessiva i poc saludable</u>



Consum OH



Sobrepès/obesitat HTA DM Insuf renal

Institut Català de la Salut
Atenció Primària

Generalitat de Catalunya

2. Dieta i RCV

4 M Morts

al 2023

60% Dieta

Factors de risc **modificables**

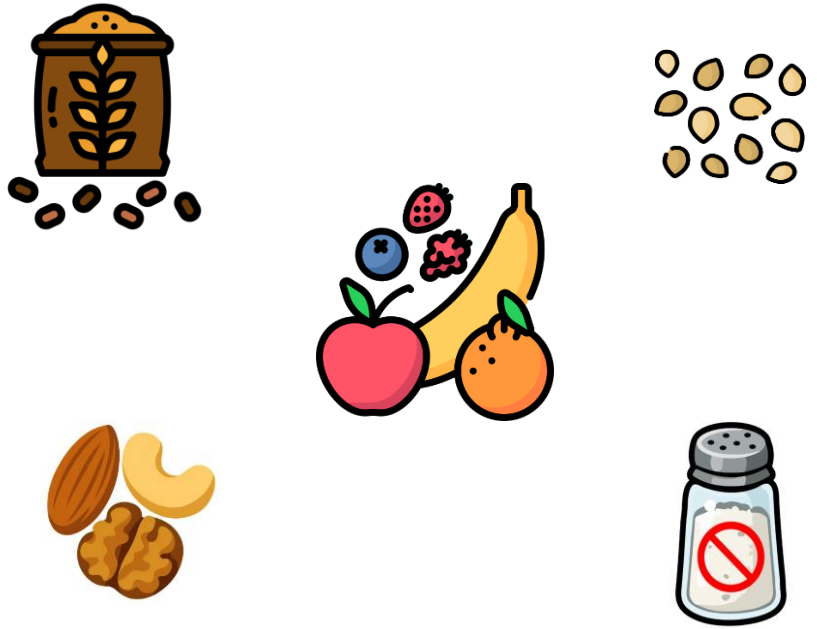


Global, regional and national burden of ischemic heart disease attributable to suboptimal diet, 1990–2023: a Global Burden of Disease study

2. Dieta i RCV

Alimentació excessiva i poc saludable

- Dieta baixa en cereals integrals
- Dieta baixa en fruits secs i llavors
- Dieta baixa en fruita
- Excès de sal afegida a la dieta



Global, regional and national burden of ischemic heart disease attributable to suboptimal diet, 1990–2023: a Global Burden of Disease study

2. Dieta i RCV

Nutrients. 2019 Oct; 11(10): 2451.
Published online 2019 Oct 14. doi: 10.3390/nu11102451
PMCID: PMC6835313
PMID: 31615065

Sodium Intake from Foods Exceeds Recommended Limits in the Spanish Population: The ANIBES Study

Teresa Partearroyo,[1] Mª de Lourdes Samaniego-Vaesken,[1] Emma Ruiz,[2,3] Javier Aranceta-Bartrina,[4,5,6] Ángel Gil,[6,7] Marcela González-Gross,[6,8] Rosa M. Ortega,[9] Lluis Serra-Majem,[6,10,11] and Gregorio Varela-Moreiras[1,12,*]

Author information · Article notes · Copyright and License information Disclaimer

Nutrients

Entre el 70-75% de la **sal prové d'aliments processats i consumits fora de llar.**

Els cinc grups d'aliments i begudes que representen el 80% del consum de sodi son:

- **Carns i derivats (27 %) → embotits i altres productes càrnics**
- **Cereals i derivats (26 %) → pa (no integrals)**
- **Llet i productes lactis (14%) → formatge**
- **Precuinats (13%) → ultraprocessats**
- **Peixos i mariscs (6%) → conserves**



Institut Català de la Salut
Atenció Primària

Generalitat de Catalunya

3. Recomanacions dietètiques: amb quina evidència?

Grau de recomanació	Recomanació
A	No fumar.
A	Seguir una dieta tipus mediterrània.
A	Consumir entre tres i set racions de fruita seca, preferentment crua sense sal, per setmana (una ració són 25 g, pes net, sense closca, equivalent a un grapat amb la mà tancada) en substitució de greixos saturats.
A	Substituïr el consum d'àcids grassos saturats o l'excés hidrats de carboni per àcids grassos poliinsaturats i àcids grassos monoinsaturats.
B	Reduïr el consum d'aliments que continguin àcids grassos saturats en excés i els que puguin contenir compostos nocius (mantega i algunes carns processades).
B	Evitar la ingesta d'àcids grassos trans. No superar l'1% de l'energia total diària.
B	Consumir peix o marisc un mínim de 3 dies per setmana, especialment el peix blau pel seu contingut en àcids grassos poliinsaturats omega-3.
B	Es pot consumir fins a 1 ou al dia.
B	Consumir diàriament aliments amb alt contingut en fibra (25-30 g/dia).
A	Es pot consumir xocolata negra (preferentment ≥ 70% de cacau) entre dues i tres racions de 30 g per setmana.
A	Consum diari amb moderació de cafè (entre 3-5 tasses/dia) o te.
B	Practicar activitat física diària d'intensitat moderada de 30-40 minuts, un mínim de 5 dies per setmana.
B	Evitar el consum d'alcohol.
Consens	Fomentar l'estil de vida saludable en persones amb obesitat o sobrepès.

Font: Franzi Sisó A (coordinadora), Armengol Alegre J, Baena Díez JM, Barceló Colomer E, Ciurana Misol R, Esteve Lafuente E, Fayet Pérez A, et al. **Guia de lípids i risc cardiovascular** [En línia] Institut Català de la Salut, 2021

3. Recomanacions: amb quina evidència?

	Diabetis II	HTA	Dislipèmia	Adult sa
3 peces de fruita/dia	✓	✓	✓	✓
2 racions de verdures/dia	✓	✓	✓	✓
30g de fruits secs/dia	✓	✓	✓	✓
Cereals integrals	✓	✓	✓	✓
>3 vegades llegums a la setmana	✓	✓	✓	✓
Aliments processats sense sucre ni greixos vegetals diferents del d'oliva	✓	✓	✓	✓
Evita alcohol i tabac	✓	✓	✓	✓
Eliminar aliments ultraprocessats	✓	✓	✓	✓

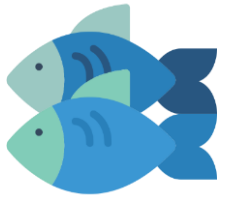
3. Recomanacions dietètiques: amb quina evidència?



FIBRA per amortir els nivells de glucèmia



Prioritzar els **cereals integrals**



Consum de **peix blau**



Consum de **greixos mono/poliinsaturats**



Evitar el consum de **sucre i refrescos**



NO Fumar



Alcohol



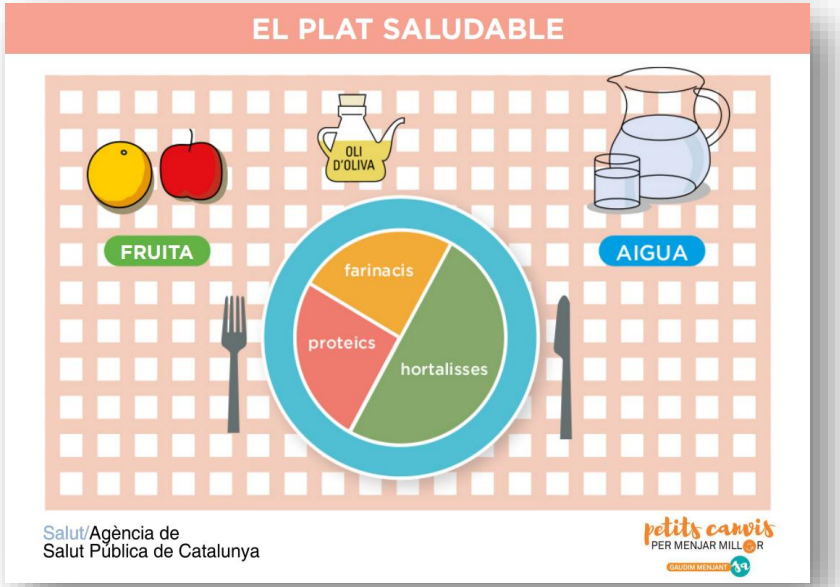
Greixos trans

Institut Català de la Salut
Atenció Primària

Generalitat de Catalunya

4. Recursos



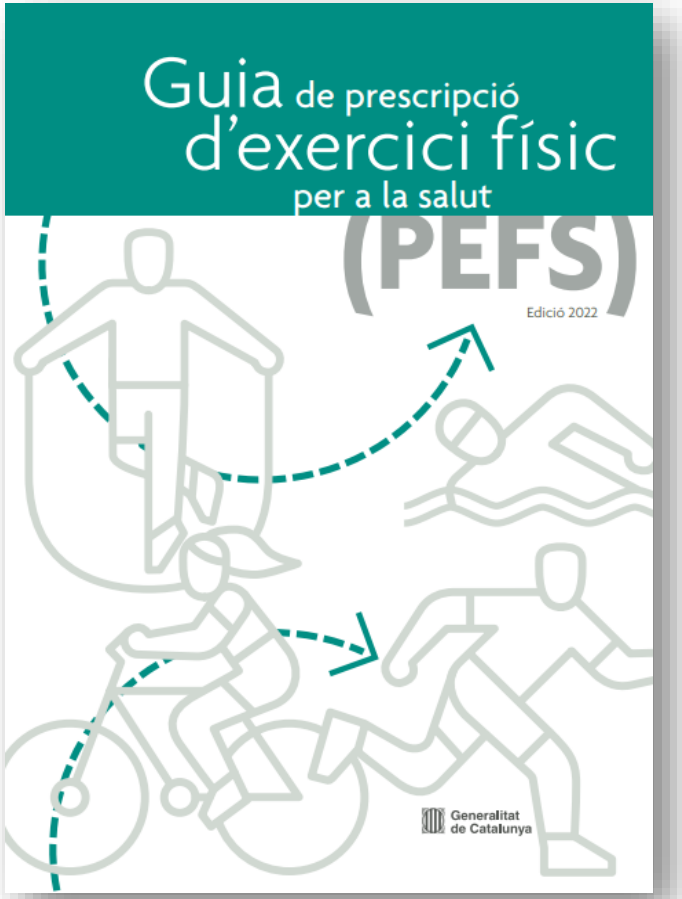




Institut Català de la Salut
Atenció Primària

Generalitat de Catalunya

4. Recursos







Institut Català de la Salut
Atenció Primària

Generalitat de Catalunya

5. Bibliografía

- DOCUMENTO DE RECOMENDACIONES DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE ARTERIOSCLEROSIS (SEA). LA DIETA EN LA PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR. **ACTUALIZACIÓN 2024**.
- 2021 ESC GUIDELINES ON CARDIOVASCULAR DISEASE PREVENTION IN CLINICAL PRACTICE (EUROPEAN SOCIETY OF CARDIOLOGY). **HTTPS://WWW.ESCARDIO.ORG/**
- SOOJI L. ET AL. GLOBAL, REGIONAL AND NATIONAL BURDEN OF ISCHEMIC HEART DISEASE ATTRIBUTABLE TO SUBOPTIMAL DIET, 1990–2023: A GLOBAL BURDEN OF DISEASE STUDY. **NATURE MEDICINE 2026**
- **GUÍA LIPIDS I RISC CARDIOVASCULAR.** GENERALITAT DE CATALUNYA. DEPARTAMENT DE SALUT. INSTITUT CATALÀ DE LA SALUT.
- **PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR**
- **GUIA 4 PASSOS PER MENJAR MILLOR**
- **EL PLAT SALUDABLE**
- **GUIA 4 PASSOS PER FER MÉS ACTIVITAT FÍSICA**
- **GUIA DE PRESCRIPCIÓ D'EXERCICI FÍSIC**

MOLTES GRÀCIES

Pilar Ases Núñez de Cela

Dietista-Nutricionista

EAPs La Mina, Poblenou i Ramon Turró

Núm. Col. CAT002073

Terrasa, 12 de novembre de 2026



Institut Català de la Salut
Atenció Primària

Generalitat de Catalunya