

OBSERVACIONS

OBSERVACIONES

TELÈFONS D'INTERÈS

TELÉFONOS DE INTERÉS

Si té cap dubte o problema, no dubti a consultar el seu metge o la seva infermera.
Si tiene alguna duda o algún problema, no dude en consultar a su médico o a su enfermera.

Dr.: _____ Tel.: _____

En cas que no el localitzi pot trucar a:

En caso de no localizarlo puede llamar a:

- Servei d'Urgències Domiciliàries (SUD)
Servicio de Urgencias Domiciliarias (SUD)
Tel 93 280 33 66
- HOSPITAL DE BARCELONA
Tel.: 93 254 24 00

Altres / Otros:

Desitgem que vostè i la seva família hagin tingut una estada confortable entre nosaltres. Tots els professionals de l'hospital estem a la seva disposició per si ens necessita.
Deseamos que tanto usted como su familia hayan tenido una estancia confortable entre nosotros.
Todos los profesionales del hospital estamos a su disposición por si nos necesita.



Autors / Autores:

T. Manzano, S. Martínez, R. Santamaría, S. Sanz, O. Tordable
(infermeres / enfermeras)
D. Isasi, S. Vallès
(Dietistes / dietistas)

Revisió / Revisión:
Octubre 2017

Herbes aromàtiques i espècies

Hierbas aromáticas y especias



Si el seu metge li ha recomanat que segueixi una dieta sense sal, pot utilitzar diverses herbes aromàtiques o espècies per donar més sabor als seus àpats. Aquesta relació l'ajudarà a conèixer-les i a treure'n el màxim partit.

Herba / espècia Hierba / especia	Estat Estado	Recomanacions Recomendaciones	
Clau Clavo 	Sec Seco	Aus de corral Peixos Guisats Escabetxos	Aves de corral Pescados Guisos Escabeches
Llorer Laurel 	Sec / fresc Seco / fresco	Brous Estofats Llegums Rostits	Caldos Estofados Legumbres Asados
Romani Romero 	Sec / fresc Seco / fresco	Peixos Carns Guisats Aromatitzar olis	Pescados Carnes Guisos Aromatizar aceites
Farigola Tomillo 	Sec / fresc Seco / fresco	Sopes i estofats Verdures Aus i peixos Amaniments	Sopas y estofados Verduras Aves y pescados Aliños
Julivert Perejil 	Sec / fresc Seco / fresco	Guisats i sopes Amanides Pasta Peixos	Guisos y sopas Ensaladas Pasta Pescados
Orenga Orégano 	Sec / fresc Seco / fresco	Amanides Pasta i pizza Formatges Estofats	Ensaladas Pasta y pizza Quesos Estofados

Si su médico le ha recomendado seguir una dieta sin sal, puede utilizar distintas hierbas aromáticas o especias para dar más sabor a sus comidas. Esta relación le ayudará a conocerlas y a sacar el máximo partido de ellas.

Herba / espècia Hierba / especia	Estat Estado	Recomanacions Recomendaciones	
Alfàbrega Albahaca 	Sec / fresc Seco / fresco	Amanides i verdures Mariscos Pasta Ous	Ensaladas y verduras Mariscos Pasta Huevos
Menta Menta 	Sec / fresc Seco / fresco	Verdures Llegums Postres Begudes	Verduras Legumbres Postres Bebidas
Fonoll Hinojo 	Sec / fresc Seco / fresco	Sopes Escabetxos	Sopas Escabeches
Pebre Pimienta 	En gra / mòlt Grano / molido	Carns, peixos i mariscos Arròs Ous Verdures	Carnes, pescados y mariscos Arroz Huevos Verduras
Nou moscada Nuez moscada 	Sec Seco	Carns i verdures Salses elaborades Lactis i ous Postres	Carnes y verduras Salsas elaboradas Lácteos y huevos Postres
Safrà Azafrán 	Sec Seco	Arròs Estofats	Arroz Estofados