



Orientação Nutricional: Hipertensão Arterial

Alimentos que auxiliam no controle da pressão arterial

- *Verduras e Legumes*: consumir diariamente, de preferência crus e com talos, no almoço, no jantar e nos lanches. Dê prioridade para: alho, abóbora, beterraba, cenoura, couve-flor, tomate e verduras verde-escuras (agrião, brócolis, couve, escarola, espinafre e rúcula).
- *Frutas*: o consumo pode ser de 03 a 04 porções/dia, de preferência com casca e bagaço. Dê prioridade para: abacate, ameixa, banana, goiaba, laranja, maçã, mamão, manga, melão e melancia.
- *Leguminosas (grãos)*: feijões, ervilha, grão de bico e lentilha. Consumir 02 porções/dia.
- *Raízes*: batata doce e cúrcuma (açafrão).
- *Leite e derivados*: dar preferência às versões naturais, como queijo fresco, ricota, iogurtes naturais, etc.
- *Oleaginosas*: castanhas e nozes.
- *Alho*: pode ser usado no preparo na comida ou ralado para temperar a salada.
- *Sementes*: aveia em flocos, farelo de aveia, linhaça marrom ou dourada, chia, semente de abóbora— podem ser adicionadas de 01 a 02 colheres de sopa/dia, com frutas, na salada, com arroz/feijão, iogurte natural, vitaminas, suco natural, tapioca, omelete, etc. Faça revezamento das sementes ou faça um mix. Com o aumento do consumo de fibras, melhorar a hidratação com água, para um bom funcionamento intestinal.
- *Cacau em Pó e Chocolate Amargo*: no mínimo 70% de cacau.
- Alimentação saudável e equilibrada rica em frutas, verduras, legumes, alimentos integrais, castanhas, nozes, azeite de oliva, leite e derivados naturais, peixes e frango.

Evite alimentos ricos em sódio:

- *Embutidos e Frios*: linguiça, salsicha, bacon, presunto, apresuntado, mortadela, salame, peito de peru e paio.
- *Enlatados e Conservas*: milho, ervilha, seleta, sardinha, atum, palmito, azeitona, champignon, etc.
- *Molhos prontos*: molho de tomate, ketchup, mostarda, shoyo, molhos para salada, etc.
- *Temperos prontos*: caldo de legumes, carne e frango, temperos prontos para arroz, feijão, etc.
- *Queijos*: mussarela, parmesão, cheddar, provolone, prato, etc.
- *Carnes*: carne seca, bacalhau e charque.
- *Bebidas*: refrigerantes (principalmente zero), sucos prontos para o consumo, sucos a base de soja e refrescos em pó.
- *Adoçantes*: ciclamato e sacarina são adoçantes ricos em sódio na composição.

Outros Ultraprocessados: salgadinhos, macarrão instantâneo, sopas em pó prontas, batata congelada, bolacha recheada, chocolate, achocolatado, bebidas lácteas, iogurtes saborizados artificialmente, gelatina, cereal matinal, sorvete, bolinhos prontos, massas para bolo prontas, empanados de frango, hambúrguer pronto, produtos congelados prontos para o consumo, leite fermentado. São alimentos ricos em açúcar, gordura saturada, gordura TRANS, sal, corantes, conservantes e aditivos.

Recomendações importantes:

- Utilizar pouco sal para cozinhar os alimentos. É importante ler o rótulo dos alimentos para se atentar com fontes ocultas de sódio (glutamato monossódico, nitrato de sódio, benzoato de sódio, fosfato de sódio, propionato de sódio, etc.). Evitar saleiro à mesa;
- *Usar temperos naturais e ervas aromáticas*: alho, cebola, alecrim, cebolinha, cheiro-verde, coentro, manjeriço, açafrão, colorau, salsinha, orégano, tomilho, erva doce, açafrão, páprica, louro, etc.
- *Cafeína*: o excesso de consumo de cafeína pode alterar a pressão. Café, chá mate, chá preto, chá verde, chocolate, energético, isotônicos e refrigerantes (principalmente os de cola).
- Cuidado com o uso de antiácidos e de água com gás, devido quantidade excessiva de sódio, e com o consumo de bebida alcoólica que pode alterar a pressão.
- Controlar o estresse e cessar o tabagismo são fundamentais para o controle da pressão.
- Para temperar a salada dê preferência ao limão ou a molhos caseiros.
- A Vitamina D influencia no controle da pressão arterial. Deve-se tomar banho de sol diariamente.
- A prática de atividade física (orientada) auxiliam na perda de peso e no controle da pressão.