

Orientação nutricional
HIPERTENSÃO



O que é hipertensão?

Aumento da pressão arterial acima do limite de 140/90mmHg.

A pressão alta descontrolada pode danificar seus rins, coração, olhos, cérebro. Também pode levar ao derrame, infarto e, até mesmo, morte súbita.

A hipertensão, muitas vezes, não apresenta dores nem sintomas.

**O que
é
isso?**



O que eleva a pressão arterial?

Bebidas alcoólicas;
Cafeína (café, chá preto, chimarrão);
Anfetaminas (medicamentos para enxaquecas e descontrolo de peso);
Antiinflamatórios;
Antialérgicos;
Cigarro;
Anticoncepcionais orais (pílula);
Antidepressivos;
Descongestionantes nasais;
Drogas ilícitas.



Quais suas causas?

A hipertensão é uma doença de várias causas:

Fator familiar, Obesidade central;

Excesso de sal;

Sedentarismo (pouca atividade física);

Tabagismo e uso de outras drogas (fumo e álcool);

Exposição a fumaça de cigarro;

Dislipidemia (descontrole de gordura no sangue);

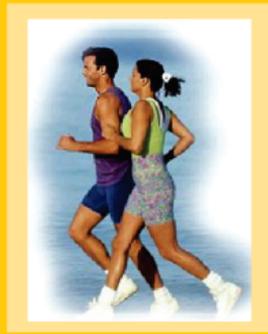
Diabetes;

Estresse.



Cuidados gerais para evitar a hipertensão

Evitar o estresse;
Reeducação alimentar;
Redução de peso;
Prática regular de atividades físicas (caminhada, bicicleta, natação, dança, ginástica, etc.);
Lazer (atividades ao ar livre, passeios);
Buscar orientação de nutricionistas e/ou outros profissionais de saúde.
Participar de grupos de apoio da sua comunidade;
Reduzir o consumo de sal;
Evitar o fumo.



Como deve ser a alimentação?

Alimentação equilibrada, comendo várias vezes ao dia (5 a 6 vezes) e em pequenas quantidades;

Aumentar o consumo de alimentos ricos em potássio (batata inglesa, banana, laranja, tomate, feijão, cenoura, mamão, ameixa preta seca);

Aumentar o consumo de frutas, verduras e grãos integrais ricos em fibras;

Comer em ambientes tranquilos, mastigando bem os alimentos;

Evitar a ingestão de sal e bebidas alcoólicas;

Consumir quantidade adequada de água;

Evitar o consumo de alimentos gordurosos (banha, carne gorda, pele de galinha, toucinho, torresmo).

Quais alimentos evitar?

Aqueles que possuem alta concentração de sal (sódio), tais como:

Alimentos industrializados (mostarda, catchup, batatas chips, salgadinhos e outros);

Embutidos (salsicha, linguiça, salame, mortadela, salsichão, presunto);

Conservas (extrato de tomate, azeitona, ervilha, milho, pepino, palmito, sardinha, enlatados);

Defumados e salgados (bacon, presunto, charque);

Aditivos (sopas de pacote, temperos prontos, caldos concentrados);

Refrigerantes e água mineral;

Evite acrescentar sal à mesa;

Evite frituras.

Como dar sabor aos alimentos sem utilizar sal (sódio)?

Utilizar temperos naturais: alho. Cebola, pimentão, folhas de louro, orégano, manjerona, sálvia, tempero verde, salsa, manjericão.

Utilizar suco de limão.

- Procure ler os rótulos dos alimentos industrializados, evitando os que dizem sódio, cloreto de sódio e glutamato monossódico.
- Somente usar medicamentos que podem elevar a pressão quando orientado por seu médico.
- As crianças também podem apresentar hipertensão.

Receitas

Tempero sem sal

Ingredientes:

Cebola 50g

Alho 5 g

Semente de Mostarda 10g

Noz Moscada 1g

Páprica 5g

Cravo 4g

Vinagre de maçã 1litro

Preparo: Bater tudo no liquidificador com um copo de vinagre e recolocar no frasco.



Sal de ervas

Ingredientes:

Alecrim

Manjeriço

Orégano

Salsinha

Sal

Preparo: Colocar partes iguais de ervas secas. Bater tudo no liquidificador e guardar em um recipiente de vidro bem fechado. Utilize no lugar do sal comum.



PARA PREVENÇÃO E
TRATAMENTO EM
NUTRIÇÃO,
CONSULTE O
NUTRICIONISTA.



**Prefeitura de
Porto Alegre**
Secretaria Municipal de Saúde