



RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS PARA DIABÉTICOS E HIPERTENSOS

- Procurar alimentar-se em ambiente tranquilo, calmo, evitando o stress.
- Comer devagar, mastigando bem os alimentos.
- No almoço e jantar procurar iniciar sempre com a salada.
- Temperar a salada com vinagre ou limão, evitar o sal.
- Não deixe de fazer nenhuma refeição prescrita na dieta

Temperos: pimenta, páprica, coentro, açafrão, orégano, sálvia, manjerona, cravo, canela, cúrcuma, salsa, cebolinha verde, noz-moscada, louro, manjericão, tomilho, alecrim, alho, cebola, gengibre podem ser usados livremente na dieta.

Evitar: açúcar (branco, cristal, mascavo e magro), melado, mel, balas, sorvete, doce de leite, chocolate, biscoitos doces e salgados, rapadura, goiabada, doces, compotas, bolos, tortas, pão doce, amanteigados, bolacha recheada, schmier, refrigerantes, sucos industrializados adoçado com açúcar, bebida alcoólica, maionese, pele de galinha ou de peixe, banha, nata, patê, torresmo, toucinho, bacon, linguiça, salsicha, salsichão, salame, mortadela, presunto, queijo, queijo de porco, morcilha, leite condensado, costela, charque, dobradinha, defumados, conservas, enlatados salgados, temperos prontos, caldo concentrado de carne, galinha ou feijão, alimentos industrializados, mostarda, Ketchup, extrato de tomate, salgadinhos, margarina ou manteiga com sal, molho de soja, sopas industrializadas, tempero de massa instantânea.

Consumir: água, limonada sem açúcar, suco de maracujá azedo sem açúcar e vegetais do grupo A sem gordura.

LEMBRETES:

- Usar doce diet, conforme prescrição do nutricionista.
- Reduzir o consumo de: café, chá preto, chá verde e chimarrão.
- 1 g de sal é = 400mg de sódio que é = 1 colher de cafezinho rasa ou 1 tampa de caneta bic.
- OMS preconiza o consumo de 5g de sal ao dia = 2000 mg de sódio.
- O açúcar deve ser substituído por adoçante artificial, stévia ou sucralose.
- A alimentação integral e natural é sempre mais saudável.
- Ler atentamente os rótulos dos alimentos industrializados evitando os que contêm: glicose, sacarose, dextrose, açúcar, açúcar mascavo, açúcar magro, mel, sódio, cloreto de sódio e glutamato monossódico.
- O alimento natural e integral é sempre mais nutritivo que o refinado.
- Evite o fumo e pratique atividade física regular, conforme orientação profissional.