



PREFEITURA MUNICIPAL DE PORTO ALEGRE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE  
COORDENADORIA-GERAL DA REDE DE ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

## RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS PARA HIPERTENSOS

- Procurar alimentar-se em ambiente tranquilo, calmo, evitando o stress.
- Comer devagar mastigando bem os alimentos.
- Temperar a salada com óleo, vinagre ou limão, evitar o sal.

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

**Evitar:** carnes gordas, pele de galinha ou de peixe, banha, frituras, nata, creme de leite, torresmo, toucinho, bacon, linguiça, salsichão, salsicha, patê, mortadela, presunto, salame, charque, defumados, conservas salgadas, enlatados salgados, temperos prontos, caldo concentrado de carne ou galinha, tempero para feijão, maionese industrializada, mostarda, ketchup, extrato de tomate, café, chá mate, chá preto, chá verde, chimarrão e bebida alcoólica, queijos, salgadinhos, margarina ou manteiga com sal, molho de soja, sopas industrializadas e tempero para massa instantâneo.

### LEMBRETES:

- Reduzir refrigerantes (normal, diet, light e zero) e água mineral (ler rótulo).
- Reduzir o consumo de pão, bolachas em geral, bolos e tortas industrializadas.
- Poderá consumir queijo, pão ou bolachas feitas em casa, **sem sal**.
- O alimento natural e integral é sempre mais nutritivo que o refinado.
- Aumentar o consumo de alimentos ricos em potássio: batata inglesa, banana, laranja, tomate, feijão, cenoura, ameixa preta e seca.
- Reduzir o sal no preparo dos alimentos, respeitando a prescrição dietoterápica. Não leve o saleiro à mesa.
- Leia atentamente os rótulos dos alimentos industrializados para evitar aqueles que indiquem a presença de sódio, cloreto de sódio ou glutamato monossódico.
- 1 g de sal é = 400mg de sódio que é = 1 colher de cafezinho rasa ou 1 tampa de caneta bic.
- A OMS preconiza o consumo de 5g de sal ao dia = 2000mg de sódio.
- Evite o fumo e pratique atividade física regular conforme orientação profissional.