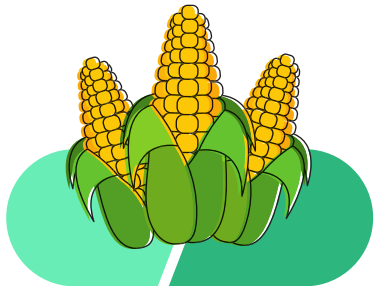


Orientações Nutricionais para Pessoas com Hipertensão

Já ouviu falar no Guia Alimentar para a População Brasileira?

Ele apresenta recomendações baseadas no nível de processamento dos alimentos. Vamos entender?



ALIMENTOS *IN NATURA* E MINIMAMENTE PROCESSADOS

Obtidos diretamente das plantas ou de animais, com nenhuma ou mínima alteração.



INGREDIENTES CULINÁRIOS PROCESSADOS

Extraídos de alimentos *in natura* ou da natureza, e utilizados para temperar e cozinhar alimentos e elaborar preparações culinárias.



ALIMENTOS PROCESSADOS

Fabricados pela indústria, com adição de sal ou açúcar ou outra substância, aos alimentos *in natura*.



ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Formulações industriais feitas com ingredientes pouco familiares e não usados em casa (ex.: aromatizantes, emulsificantes, espessantes etc.).

Uma alimentação adequada e saudável é essencial para promoção da saúde, prevenção e tratamento da hipertensão arterial.

Orientações Nutricionais para Pessoas com Hipertensão

ALIMENTOS IN NATURA E MINIMAMENTE PROCESSADOS

Devem ser a base da sua alimentação. Priorize alimentos ricos em potássio que auxiliam no controle da pressão arterial.

Ex.: banana, frutas secas, laranja, espinafre, brócolis, tomate etc.

Além de produtos lácteos com baixo teor de gordura, cereais integrais, peixes, aves e oleaginosas.

DEVEM SER A BASE DA ALIMENTAÇÃO!

Preferir sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias em vez de alimentos ultraprocessados.

Sal, açúcar e gorduras devem ser usados em pequenas quantidades.

REDUZA AS GORDURAS

Use óleo vegetal com moderação, prefira alimentos cozidos, assados e grelhados em vez de fritos.

REDUZA O SAL DAS REFEIÇÕES

Use temperos naturais (alho, cebola, cebolinha, coentro, salsinha etc.). Evite temperos industrializados, retire o saleiro da mesa.

Por ser fonte de sódio, o sal pode aumentar a pressão arterial.



Consumir, por dia, no máximo 3 gramas de sal.

3 COLHERES DE CAFÉ RASAS

ALIMENTOS PROCESSADOS

Geralmente, são conservados em salmoura, sendo ricos em sal.

Ex.: alimentos enlatados (milho, ervilha etc.), picles, alguns tipos de queijo (tipo minas e muçarela), frutas cristalizadas etc.

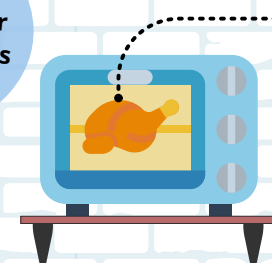
LIMITE O CONSUMO!

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

São nutricionalmente desbalanceados, ricos em sal, óleo e açúcar; possuem aditivos químicos para sua conservação e maior sabor, o que pode contribuir para o consumo excessivo.

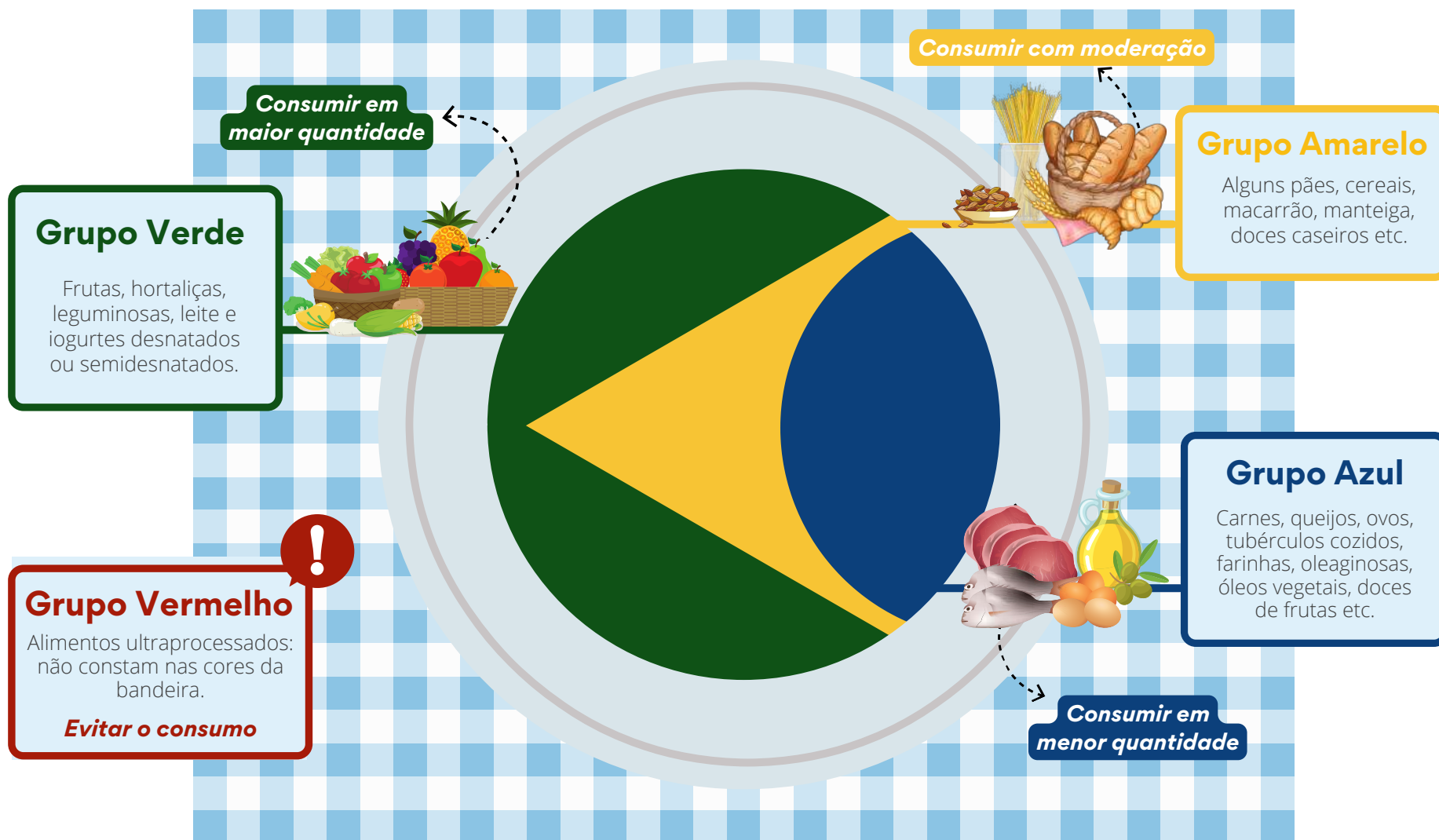
Ex.: refrigerantes, sucos de caixinha, embutidos, biscoitos, temperos industrializados, sorvetes etc.

EVITE O CONSUMO!



Adote uma Alimentação Cardioprotetora

Recomendações para alimentação de pessoas com doenças crônicas, como hipertensão arterial, conforme as cores da bandeira do Brasil:



Clique aqui e acesse o Manual de [Alimentação Cardioprotetora](#).

Atenção aos Rótulos dos Alimentos

Diet e Light

Atenção a esses alimentos, eles podem não ser indicados para pessoas com hipertensão. São alimentos ultraprocessados, e devem ser evitados.

Atenção ao número de ingredientes

Um número elevado de ingredientes (cinco ou mais) e a presença de ingredientes com nomes pouco familiares (xarope de frutose, isolados proteicos etc.) geralmente indicam que o produto é um alimento ultraprocessado.

O primeiro ingrediente é aquele que está em maior quantidade no alimento.



% Valores Diários (VD)

Observar os percentuais de referência dos valores diários (VD) recomendados. Valores próximos de 100% são considerados altos e devem ser evitados.

Sódio, gorduras e açúcares

Verifique a quantidade de sódio, gorduras e açúcares do alimento.

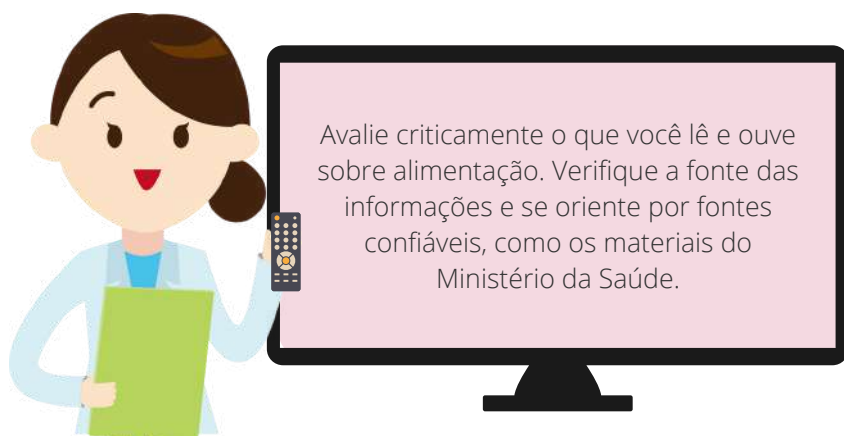


Rotulagem frontal

As embalagens passarão a ter uma lupa informando o excesso de sódio, açúcar e gordura saturadas nos alimentos. Ao ver a lupa, tenha atenção e procure evitar esses alimentos.

O que você pode fazer para o melhor controle da sua pressão arterial?

Ter uma postura crítica com informações veiculadas na mídia e internet!



Manter o peso saudável!



Dar atenção à sua alimentação!

Pequenas modificações na alimentação podem trazer muitos ganhos para a sua saúde. Busque informações com sua equipe de saúde.



Buscar apoio sempre que sentir necessidade!

Apoio de familiares, amigos, vizinhos e da sua equipe de saúde favorece o maior sucesso no tratamento.

