

Nome: _____
Ala: _____ Leito: _____

Dieta para Hipertensão Arterial Sistêmica – ORIENTAÇÃO GERAL

Recomendações:

1. Prefira alimentos in natura e minimamente processados.
2. Consuma, diariamente, 4-5 porções de verduras e legumes (1 porção = 1 xícara) e de 4-5 porções de frutas variadas (1 porção = 1 unidade média).
3. Prefira consumir carnes magras (frango e peixe sem pele e carne bovina sem gordura).
4. Prefira preparações grelhadas, assadas, refogadas, utilizando óleo vegetal em pequena quantidade (soja, milho, girassol, canola ou oliva).
5. Procure incluir em sua alimentação de 4 a 5 porções por semana de oleaginosas sem sal, como: amêndoas, nozes, castanha do Pará, castanha de caju, amendoim (1 porção = 1/3 xícara de chá).
6. Consuma de 2-3 porções de leite, iogurte desnatado ou queijo branco (1 porção = 1 copo de leite desnatado ou iogurte desnatado, 1 fatia média de queijo branco).
7. Consuma leguminosas diariamente (feijão, ervilha, lentilha, grão de bico).
8. Dê preferência a alimentos e cereais integrais como arroz, pão, macarrão, aveia e linhaça.
9. Prepare os alimentos com pouco sal e utilize temperos naturais à vontade, como: alho, cebola, coentro, manjerição, hortelã, alecrim, orégano, cominho e gengibre.
10. Crie e teste novas receitas com os alimentos disponíveis e da época.

Alimentos e preparações que devem ser evitados:

- Caldos concentrados, temperos e molhos prontos, sopas prontas e macarrão instantâneo.
- Alimentos em conserva como: ervilha, palmito, milho verde, patês, azeitonas, picles.
- Ultraprocessados como embutidos (salsicha, linguiça, mortadela, salame, presunto, chouriço) e congelados (lasanha, nuggets, hambúrguer).
- Carnes conservadas com sal como: carne seca, carne de sol, bacalhau, camarão seco.
- Leite integral, queijos amarelos (provolone, parmesão, muçarela, prato), requeijão, maionese, manteiga ou margarina com sal.
- Alimentos fritos e preparações com excesso de óleo, banha e óleo de coco.
- Evite refrigerantes, sucos e chás industrializados com açúcar bem como adicionar açúcar nas bebidas.
- Observe os rótulos e evite consumir alimentos que tenham como primeiros ingredientes os seguintes nomes: sódio, cloreto de sódio, glutamato monossódico, inosinato dissódico, guanilato dissódico.
- Evite deixar o saleiro a mesa durante as refeições.

NUTRICIONISTA/CRN/DATA