

Orientações Nutricionais

Hipertensão Arterial

O QUE VOCÊ DEVE FAZER

Ter atenção especial ao consumo de sódio presente nos alimentos:

- **Utilize**, no preparo de alimentos, **temperos naturais como orégano, limão, ervas finas** (tomilho, manjerição, alecrim, salsinha, coentro, por exemplo) e pimentas, e **utilize sal com moderação**. Alguns tipos de sal de cozinha (sal rosa do Himalaia e sal marinho) apresentam **o mesmo conteúdo** de cloreto de sódio que o sal de cozinha ou o sal grosso

- **Leia os rótulos dos alimentos: prefira as opções com menor teor de sódio**. Perceba que o sódio pode aparecer em alimentos industrializados com nomes diferentes (sal, ciclamato de sódio, glutamato de sódio, gluconato de sódio, ascorbato de sódio e sacarina de sódio). **Esses ingredientes são utilizados geralmente como conservantes e podem conter alto teor de sódio**.

- **Dê preferência para os alimentos *in natura* ou minimamente processados**, ou seja, àqueles alimentos que não vêm dentro de embalagens. Em cada refeição tente consumir proteínas, carboidratos, gorduras boas e fibra.

- **Inclua no mínimo 5 porções/dia de hortaliças e frutas em sua alimentação**. Prefira o consumo de cereais integrais e laticínios com baixo teor de gordura, modere o consumo de carnes vermelhas e aumente o consumo de peixes.

- **Consuma 4 a 5 porções de castanhas (15g) por semana e aumente o consumo de alimentos fonte de potássio, como banana, laranja, abacate, melão, damasco, leguminosas (feijão, lentilha, ervilhas), vegetais de cor verde-escuro (couve, rúcula, espinafre), cenoura, beterraba e tomate, leite e iogurte, peixes (linguado e atum)**, pois esse nutriente auxilia no controle da pressão arterial.

O QUE VOCÊ DEVE EVITAR

- **Evite alimentos ultraprocessados** (macarrão instantâneo, salgadinhos, snacks, nuggets, por exemplo), **embutidos e carnes processadas** (salsicha, linguiça, salame, mortadela, presunto, carne seca), **enlatados, fast foods** (sanduíches e frituras), **temperos e molhos prontos** (caldo de carne, sazón, ajinomoto), pois geralmente **contêm grande quantidade de sódio e gordura saturada**.

- **Evite frituras e alimentos ricos em gordura saturada** (pele de aves, gordura aparente da carne, por exemplo).

- **Evite consumir bebidas alcoólicas e fumo. O melhor é nunca consumir!** Quanto maior o consumo, maior o risco no aumento da pressão arterial.

O QUE FAZER SEMPRE

- **Seja fisicamente ativo(a)**. Inclua movimento em sua rotina diária (caminhar, subir escadas, pedalar) e, também faça exercícios físicos (musculação, corrida, ciclismo, natação, treinamento funcional).

- **Hidrate-se bem**. Consuma no mínimo 2 litros de água por dia, aproximadamente 10 copos ou 4 garrafas ao longo do dia!

Receita Prática

Molho de azeite, limão e ervas



<https://saude.mpu.mp.br/saudeemrede/nutricao/receitas/molho-de-azeite-limao-e-ervas>

Dica Saudável

Consuma alimentos/nutrientes protetores: alho, alimentos ricos em fibra, linhaça, chocolate amargo (cacau), ômega 3 (salmão, atum, arenque, sardinha, óleo de linhaça), vitamina C (acerola, caju, goiaba, limão, laranja, vegetais verde-escuros, por exemplo)

saúde em rede
compartilhando o que é bom

Portal da Saúde

MPF
Ministério Público Federal