ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA PRESSÃO ALTA

Informações para pacientes

Por que a alimentação é importante?

- A alimentação tem um papel fundamental no controle da pressão arterial. **Alguns alimentos ajudam a baixar a pressão**, **enquanto outros podem elevá-la.** Fazer escolhas certas na alimentação, junto com os medicamentos e exercícios, ajuda a manter sua pressão controlada.

Diminua o sal

- Limite o consumo de sal para no máximo 3 colheres de café por dia. Isso inclui o sal que você adiciona na comida e o que já vem nos alimentos industrializados.
- Evite alimentos processados como fast-food, salgadinhos de pacote, embutidos (salsicha, presunto, mortadela), enlatados, temperos prontos e sopas de pacote. Esses alimentos têm muito sódio escondido.
- Leia sempre os rótulos. Evite produtos que contenham bicarbonato de sódio, glutamato monossódico e fosfato de sódio na lista de ingredientes.

Use temperos naturais

- Substitua o sal por temperos naturais como alho, cebola, salsinha, cebolinha, manjericão, alecrim, açafrão, hortelã, limão e pimenta. Eles dão muito sabor à comida sem aumentar a pressão.
- Você pode fazer misturas de temperos secos e guardar em potes para usar no dia a dia.

Evite alimentos gordurosos

- Prefira preparações assadas, cozidas ou grelhadas.
- Evite frituras, carnes gordurosas, bacon, linguiça e outros embutidos.
- Escolha carnes magras, retire a pele do frango e a gordura visível das carnes.
- Prefira sempre alimentos frescos e naturais.

Alimentos que ajudam a controlar a pressão

- Alimentos ricos em potássio ajudam a baixar a pressão: banana, abacate, feijão preto, laranja, melão, batata, tomate e água de coco.
- Alimentos ricos em magnésio relaxam os vasos sanguíneos: espinafre, couve, nozes, castanhas e gérmen de trigo.
- Alimentos ricos em cálcio são importantes para o coração: leite e iogurte desnatados, queijos brancos, brócolis, couve e outros vegetais de folhas verdes.

ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA PRESSÃO ALTA

Informações para pacientes

Prefira alimentos integrais e naturais

- Inclua na sua dieta frutas, verduras, legumes, cereais integrais como arroz integral e aveia, e leguminosas como feijão, lentilha e grão de bico.
- Reduza o consumo de gorduras ruins, encontradas em alimentos industrializados, frituras e carnes gordurosas.

Hidratação

- Beba de 1 litro e meio a 2 litros de água por dia.
- A água ajuda a manter a pressão estável e o corpo funcionando bem.

Cuidado com bebidas alcoólicas

- Para homens hipertensos, o limite é 1 lata de cerveja (350ml) ou 1 taça de vinho (150ml) ou 1 dose de destilado (50ml) por dia.
- Para mulheres, o limite é a metade disso.
- Se você não consegue respeitar esses limites, é melhor não beber.

Lembre-se

- Continue tomando seus remédios para pressão mesmo quando ela estiver controlada. A pressão está boa justamente por causa do tratamento.
- A alimentação saudável não substitui o remédio, mas ajuda muito no controle da pressão e pode até permitir que você use doses menores de medicação.
- Converse sempre com seu médico ou nutricionista para ajustar a alimentação às suas necessidades.