



Hospital
Casa de Saúde

orientação
nutricional

hipertensão

✉ nutricao@hospitalcasadesaude.com.br

🌐 hospitalcasadesaude.com.br

📷 [hospitalcasadesaude](#)

🐦 [hospcasadesaude](#)

📍 **UNIDADE SANTOS**

Av.: Armando Salles de Oliveira, 131 - Boqueirão
Santos - SP - Telefone: 13 3202 2500

📍 **UNIDADE PRAIA GRANDE**

Rua: Gilberto Fouad Beck, 150 - Vila Mirim
Praia Grande - SP - Telefone: 13 3496 0600

hipertensão arterial

É a elevação da pressão arterial. Estresse, obesidade, sedentarismo, drogas, alimentação, nervosismo, álcool, fumo e café em excesso são alguns dos motivos que elevam a pressão. Indivíduos com esse problema devem aderir à dieta.

quem tem mais risco de ficar hipertenso?



quem é diabético



quem tem hipertenso na família



quem não tem uma alimentação saudável



quem consome muita bebida alcoólica



quem usa muito sal na alimentação



pessoa da raça negra



quem está com excesso de peso

Uma pessoa que apresenta valores de pressão igual ou acima de 14 por 9, em repouso, é considerada hipertensa.

A maioria das pessoas com HIPERTENSÃO não tem sintomas, por isso é considerada uma doença silenciosa, mas quando tem, os sintomas são: dor de cabeça e/ou dor no peito e tontura.

dieta hipossódica

Dieta com restrição do nutriente chamado sódio, presente naturalmente nos alimentos, porém é encontrado com maior quantidade no sal de cozinha (cloreto de sódio) e em alimentos industrializados.



orientação nutricional

- Deve-se evitar a ingestão de alimentos processados, como enlatados (milho), embutidos (salsicha), conservas (palmito), molhos prontos (shoyo), caldas de carne, temperos prontos, defumados, bebidas isotônicas;
- Preparar refeições com pouco sal (2g/dia ou seja, 1g no almoço e 1g no jantar) e não utilize saleiro à mesa.



cuidados nutricionais



Evitar pães salgados, como pão francês e as bolachas de água e sal e cream cracker;



Retirar a gordura aparente da carne vermelha, pele do frango, capa do peixe e consumir o ovo na forma de cozido ou pochê;



Consumir os alimentos ricos em fibras: arroz e pão integral, aveia, granola e linhaça;



Usar óleos vegetais para refogar as preparações e azeite extra virgem nas saladas;



Consumir à vontade verduras, frutas, legumes e leguminosas (feijões). Não há restrições;



Não consumir frituras e alimentos gordurosos;



Ingerir leite e iogurte desnatados e queijos: branco, ricota ou cottage;



Se fizer uso de adoçante, dê preferência a base aspartame e não ciclamato ou sacarina de sódio.

como tratar a hipertensão?



mantenha o peso adequado



pratique atividades físicas



diminua o sal na comida



tenha uma alimentação saudável



não fume



evite o estresse



diminua ou abandone bebidas alcoólicas



leia o rótulo dos alimentos, evitando os com maior teor de sódio



tome a medicação conforme orientação médica



sal de ervas

Rico em benefícios à saúde, o sal de ervas deverá substituir o sal puro nas suas refeições.

Coloque partes iguais de ervas secas e adicione uma pequena quantidade



alecrim



manjeriço



orégano



salsinha



sal

Bata tudo no liquidificador e guarde em um pote de vidro bem fechado.



orientação nutricional

✉ nutricao@hospitalcasadesaude.com.br

🌐 hospitalcasadesaude.com.br

📷 [hospitalcasadesaude](#)

🐦 [hospcasadesaude](#)



Hospital
Casa de Saúde

📍 **UNIDADE SANTOS**

Av.: Armando Salles de Oliveira, 131 - Boqueirão
Santos - SP - Telefone: 13 3202 2500

📍 **UNIDADE PRAIA GRANDE**

Rua: Gilberto Fouad Beck, 150 - Vila Mirim
Praia Grande - SP - Telefone: 13 3496 0600