

Orientação nutricional para Hipertensão arterial

PREFERIR:

- Manter o seu peso pois está adequado;
- Carnes magras em preparações assadas, grelhadas ou cozidas (alcatra, lagarto, coxão mole, coxão duro, filé mignon, músculo, patinho, peito de frango sem pele);
- Peixes gordos: sardinha, atum, cavala, salmão, arenque;
- Leite/iogurte/coalhada desnatados, queijos brancos;
- Óleos vegetais: soja, canola, azeite, milho, girassol;
- Alimentos ricos em potássio (natriurético): inhame, feijão preto, lentilha, abóbora, cenoura, chicória, couve-flor, vagem, espinafre, nabo, rabanete, abacate, banana, ameixa, laranja, mamão, maracujá;
- Temperos como alho, salsa, coentro, cebola, cebolinha, orégano, limão, louro no lugar do sal;
- Semente de linhaça dourada triturada (2 col. sopa/dia): fonte de ômega-3 e fitoestrógenos;
- Aipim, inhame, batata-doce, pão sem sal ou integral em substituição aos pães com sal;
- 1 cabeça de alho amassado no azeite de oliva extravirgem: utilizar o azeite no tempero de saladas ou pratos prontos;
- Alimentos ricos em magnésio (vasodilatador): couve, salsa, espinafre, gérmen de trigo, pão integral, nozes, amêndoas;
- Ler sempre o rótulo dos alimentos industrializados evitando sódio e cloreto de sódio.
- Evite consumo excessivo de sal (máximo 4g ao dia, o que equivale a 2 colheres rasas de café);
- Experimente trocar o sal comum por sal light;

EVITAR:

- Carnes gordas e frituras;
- Enlatados: molhos de tomate, azeitonas, picles, salsicha;
- Embutidos: lingüiça, mortadela, salame, apresuntado, calabresa;
- Salgados: carne-seca, toucinho, bacon, aves/peixes defumados;
- Caldo de carne, galinha, bacon ou vegetais ou temperos prontos, sopas desidratadas;
- Leite/coalhada/iogurte integrais, queijos amarelos, cremosos, nata;
- Produtos industrializados contendo sódio: bicarbonato de sódio, fosfato de sódio, glutamato monossódico, hidróxido de sódio, sulfato de sódio, propionato de sódio, ciclamato de sódio e sacarina sódica;
- Estimulantes: café, chá preto, chá mate, guaraná natural, refrigerantes à base de cola (principalmente os dietéticos), capuccino;
- Antiácidos (sonrisal, sal de andrews, alka-seltzer) e laxantes sem prescrição.