

O que é hipertensão arterial sistêmica?

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), popularmente conhecida como “pressão alta”, é uma condição de saúde caracterizada pela elevação persistente da pressão sanguínea nas artérias. É fundamental monitorar a pressão regularmente, pois muitas vezes a hipertensão não apresenta sintomas visíveis. Visite a unidade de saúde para aferir sua pressão sempre que necessário.

Alimentação Saudável: um aliado no controle da hipertensão

Uma alimentação adequada é essencial para reduzir os riscos de desenvolver hipertensão e para o controle da doença. Nas próximas páginas estão algumas recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira que você pode incorporar à sua rotina:

ORIENTAÇÕES DE ALIMENTAÇÃO PARA PESSOAS COM HIPERTENSÃO

ORIENTAÇÕES DE ALIMENTAÇÃO PARA PESSOAS COM HIPERTENSÃO

Busque consumir carnes e queijos com moderação: A maioria deles tem muita gordura saturada, colesterol e, no caso dos queijos, bastante sódio. Prefira carnes magras com pouca gordura, como frango e peixe, e pequenas quantidades de queijo ou opções com pouco sal, como ricota, minas frescal, quark.



Procure realizar as refeições em ambientes tranquilos, mastigando bem os alimentos. Sempre que puder, faça as refeições com a família, amigos ou colegas. Comer em companhia ajuda a fazer refeições com calma e em lugares mais adequados.



Opte por alimentos cozidos ou grelhados, evitando frituras.



Se possível inclua atividades físicas na sua rotina (caminhadas, bicicleta, natação, dança, ginástica, etc) e **reserve um tempo para o seu lazer** (atividades ao ar livre, passeios).



Evite bebidas alcoólicas e fumo.

O álcool pode aumentar a pressão do sangue e descontrolar os níveis de açúcar no sangue.

Fumar, especialmente quando se tem o diagnóstico de pressão alta, pode levar a maiores riscos cardiovasculares. Procure uma unidade de saúde para ter ajuda no tratamento do tabagismo.

Este material foi elaborado com base no Guia Alimentar para a População Brasileira - Ministério da Saúde - 2014, com a finalidade de orientação de escolhas alimentares mais saudáveis, de acordo com a cultura alimentar.

Aponte a câmera do celular para o QR Code abaixo e acesse o Guia Alimentar Completo



SECRETARIA DE SAÚDE
porto alegre
PREFEITURA
A gente trabalha. A vida melhora.

ORIENTAÇÕES DE ALIMENTAÇÃO PARA PESSOAS COM HIPERTENSÃO ARTERIAL



Evite alimentos ultraprocessados

Dê preferência a refeições caseiras, especialmente no café da manhã, almoço e jantar. Planeje suas compras com uma lista e escolha ingredientes *in natura* ou minimamente processados. Ao optar por alimentos industrializados, sempre leia a lista de ingredientes e fique atento ao teor de sódio, que pode aparecer sob diferentes nomes, como sal, cloreto de sódio e glutamato monossódico.



| INFORMAÇÃO NUTRICIONAL | | |
|---|-----------------------|----------|
| Porção de 85 g (1 pacote): 80 g de macarrão + 5 g de tempero | | |
| | Quantidade por porção | % VD (*) |
| Valor energético | 388 kcal = 1630 kJ | 19 |
| Carboidratos | 53 g | 18 |
| Proteínas | 7,9 g | 11 |
| Gorduras totais | 16 g | 29 |
| Gorduras saturadas | 7,2 g | 33 |
| Gorduras trans | 0 g | |
| Fibra alimentar | 2,1 g | 8 |
| Sódio | 1410 mg | 59 |

Na Tabela de Informação Nutricional observe a quantidade de sódio. Cada 1 grama de sal tem 400 mg de sódio. O ideal é consumir até 5g de sal por dia (equivalente a 2.000mg de sódio)

ORIENTAÇÕES DE ALIMENTAÇÃO PARA PESSOAS COM HIPERTENSÃO

Alimentos ricos em sódio devem conter a informação “alto em sódio” na frente da embalagem.



São exemplos de alimentos ultraprocessados com muito sal salgadinhos e biscoitos de pacote, batatas chips, molhos prontos (maionese, catchup e mostarda), refrigerantes e sucos em pó, embutidos (salsicha, presunto, linguiça, patê, mortadela), conservas, defumados, aditivos (temperos prontos, caldos concentrados), macarrão instantâneo.

Reduza o consumo de sal

Diminua gradualmente a quantidade de sal na sua alimentação. Durante as refeições, evite levar o saleiro para a mesa. Experimente temperar saladas com limão, vinagre ou ervas frescas, que realçam o sabor sem a necessidade de sal. Ao cozinhar, evite temperos industrializados como caldos de carne ou legumes e carnes salgadas, que já contêm sódio.

Os diferentes tipos de sal, como o sal rosa do Himalaia ou o sal *light*, não são necessariamente alternativas mais saudáveis. O ideal para o controle da pressão arterial é um menor consumo de sal, e não a troca de uma variedade por outra.

Evite o consumo de bebidas adoçadas e ultraprocessadas

No seu dia-a-dia, evite o consumo de bebidas adoçadas como refrigerantes, sucos de caixinha, sucos em pó, refrescos, bebidas achocolatadas e chás industrializados.

Atenção! Os refrigerantes sem açúcar também são prejudiciais para o controle da pressão arterial, visto que possuem um elevado teor de sódio em sua composição.

Prefira consumir água pura ou, se quiser adicionar um pouco mais de sabor, prepare uma água aromatizada com rodela de limão/laranja, cascas de abacaxi, pedaços de gengibre ou folhas de hortelã.

Explore o sabor dos temperos naturais: alho, cebola, pimentão, folhas de louro, orégano, manjerona, sálvia, cebolinha, salsa, manjericão, suco de limão, entre outros tantos. Muitos deles são de fácil cultivo em vasinhos. Vinagre e azeite de oliva também podem ser utilizados para temperar as refeições.

Confira ao lado algumas sugestões.

SUGESTÕES DE TEMPEROS NATURAIS E SAUDÁVEIS PARA TORNAR SUA REFEIÇÃO MUITO MAIS SABOROSA



ALECRIM

Aves, carne de porco, sopas, molhos, vegetais, pães e queijos



CEBOLINHA

Sopas, caldos, omeletes e purês



COENTRO

Peixes, frutos do mar, preparo de pães e para aromatizar bebidas



CANELA

Carnes vermelhas, bebidas quentes, frango, frutas e bolos



COMINHO

Carnes vermelhas, lentilha, berinjela e repolho.



CÚRCUMA

Carnes vermelhas, molhos, frango, peixes, arroz, sopas e legumes



CURRY

Carnes vermelhas, peixes, aves, molhos e sopas



GENGIBRE

Frango, peixes e sopa de abóbora



HORTELÃ

Quibe, salada, água aromatizada, salada de frutas



LOURO

Feijões, carnes vermelhas, caldos e sopas



MANJERICÃO

Saladas, molho pesto, molho de tomate, sopas e ovos mexidos



NOZ MOSCADA

Molho branco, purê e nhoque de batata



ORÉGANO

Carnes, peixes, queijos, legumes, tomate, molhos, massas e pizzas



PÁPRICA

Carnes em geral, batatas e molhos



PIMENTA DO REINO

Carnes vermelhas, peixes, aves, molhos e sopas



SALSA

Feijões, batata, grãos, legumes, arroz, ovos, caldos



SÁLVIA

Carne de porco, frango, queijos, legumes



TOMILHO

Carnes vermelhas, sopas, molhos para carnes, legumes, feijões

OPÇÕES SAUDÁVEIS DE TEMPEROS NO PREPARO DE REFEIÇÕES