

QUAIS AS MODIFICAÇÕES QUE POSSO FAZER NA DIETA?

*Evite o consumo excessivo de alimentos industrializados, como embutidos (salsicha, salame, presunto, linguiça) enlatados (milho, palmito, ervilha etc.), molhos (ketchup, mostarda, maionese, molho de soja etc.) e carnes salgadas (bacalhau, charque, carne seca e defumados), macarrão instantâneo porque são ricos em gordura e sal;

*Diminua o consumo de gordura, utilize óleo vegetal com moderação e dê preferência aos alimentos cozidos, assados, e / ou grelhados;

*Consuma diariamente frutas e hortaliças;

*Dê preferência por alimentos integrais como pães, cereais e massas pois eles possuem mais fibras, vitaminas e minerais;

*Mantenha o seu peso saudável.

PENSE NISSO!

MODIFICAÇÕES NO ESTILO DE VIDA COMO FORMA DE PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA HIPERTENSÃO ARTERIAL SÃO DE FATO NECESSÁRIAS PARA MANTER A SUA SAÚDE EM DIA.



www.saude.gov.br

Elaboração

Jayze Oliveira e Thayane Correia

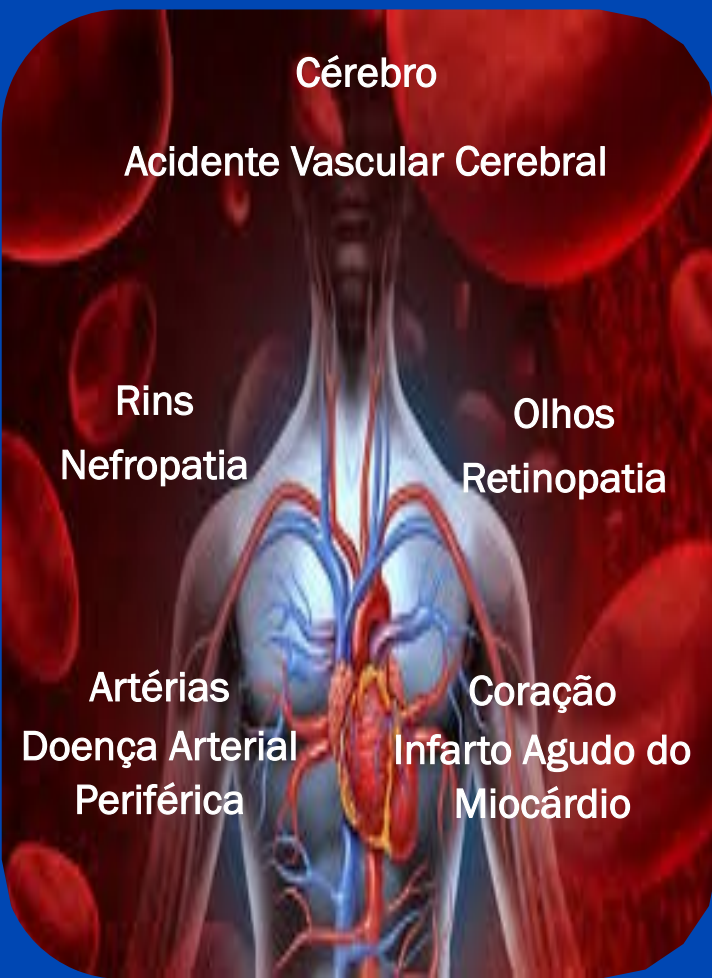
Ministério da
Saúde



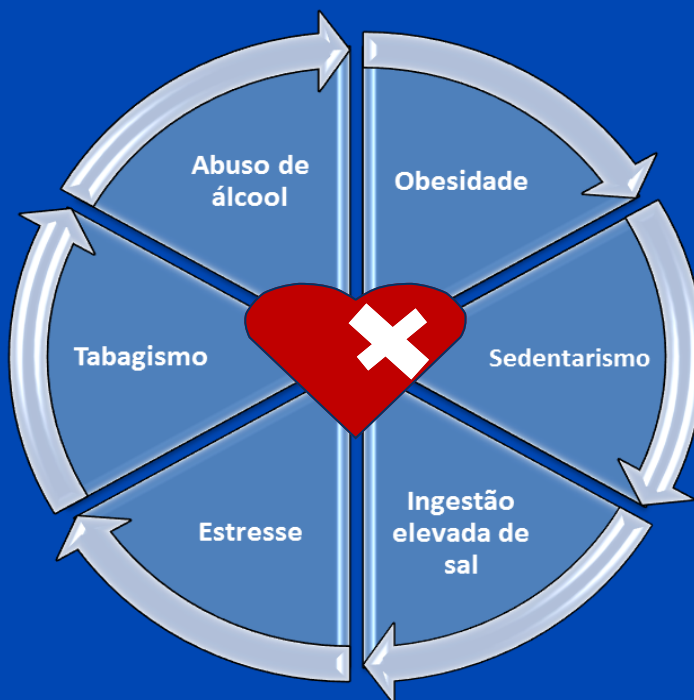
O QUE É A HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA (HAS) OU PRESSÃO ALTA

A hipertensão arterial sistêmica é um grave problema de saúde pública no Brasil e no mundo. É caracterizada quando a pressão arterial está maior ou igual a 14 por 9.

ÓRGÃOS AFETADOS E COMPLICAÇÕES DA HIPERTENSÃO ARTERIAL:



QUAIS AS CONDIÇÕES QUE LEVAM A HIPERTENSÃO ARTERIAL?



QUAIS AS PRINCIPAIS CONDIÇÕES QUE PREVINEM E TRATAM A HIPERTENSÃO ARTERIAL?

Redução de peso

Alimentação saudável

Atividade física

Moderação de bebidas alcoólicas e o abandono do cigarro

QUAIS AS MODIFICAÇÕES QUE POSSO FAZER NA DIETA?

*Procure usar o mínimo de sal no preparo dos alimentos. Para indivíduos hipertensos recomenda-se 4g de sal por dia (1 colher de chá), levando em consideração todas as refeições;

*Evite deixar em cima da mesa o saleiro para não exagerar no consumo do sal;

*Leia os rótulos dos alimentos verificando a quantidade de sódio presente, o limite por dia é de 2.000mg de sódio;

*No preparo dos alimentos prefira temperos naturais (alho, cebola, cominho, cebolinha, coentro, orégano, manjeriço, entre outros);

*Evite o consumo de temperos prontos como caldos de carne e de legumes e sopas industrializadas. Preste atenção também ao aditivo glutamato monossódico encontrado em alguns alimentos industrializados, pois contém muito sódio.

