

EVITE:

♥ **Alimentos industrializados** (sopas, temperos prontos, molho de tomate, mostarda, molho de soja, caldos concentrados);

♥ **Embutidos** (salsicha, mortadela, linguiça, presunto, salame);

♥ **Conservas** (pepino, azeitona, aspargo, palmito);

♥ **Enlatados** (extrato de tomate, milho, ervilha);

♥ **Alimentos ricos em colesterol e/ou gorduras saturadas como:** banha, pele de frango, bacon, torresmo, leite integral, creme de leite integral, nata, manteiga;

♥ **Miúdos** (coração, moela, fígado, miolos e rim);

♥ **Cafeína:** Café, chá preto, chá mate, refrigerantes tipo cola;

♥ **Bebidas alcoólicas.**

DICAS:

Combinações de temperos

Utilize condimentos naturais no seu alimento como exemplo:

♥ **Carne Bovina:** cebola, salsa, manjericão, alho, alecrim, tomilho, açafrão;

♥ **Aves:** limão, laranja, maracujá, alho, orégano, tempero verde;

♥ **Carne Suína:** cebola, salsa, limão, vinagre, abacaxi;

♥ **Pescados:** limão, maracujá, alho, pimentão, coco, manjericão, louro.

Elaboração:

Nutricionistas da Secretaria Municipal da Saúde de Itajaí

Diretoria de Atenção à Saúde

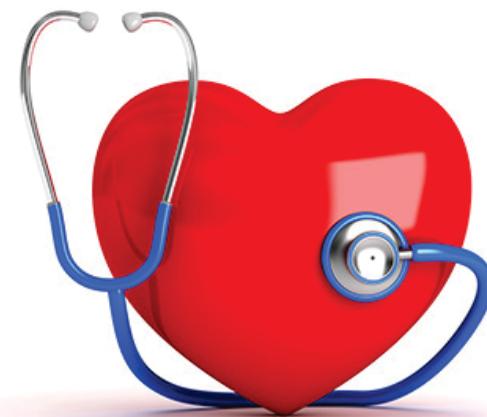
Fone: (47) 3249-5587

Av. Gov. Adolfo Konder, 250

São Vicente - Itajaí - Santa Catarina



HIPERTENSÃO ARTERIAL



Hipertensão (pressão alta)

É quando a pressão que o sangue faz na parede das artérias para se movimentar é muito forte, ficando o valor **igual ou maior** que 140/90 mmHg ou **14 por 9**.

TEM MAIS CHANCE DE SE TORNAR HIPERTENSO

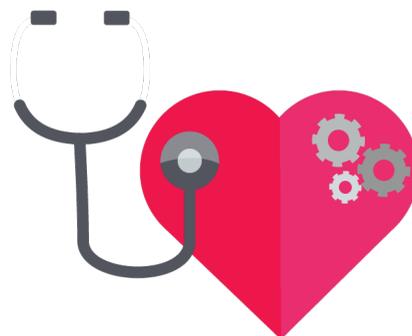
- ✓ Quem consome bebidas alcoólicas em excesso;
- ✓ Quem tem hipertenso na família;
- ✓ Quem está acima do peso;
- ✓ Quem adiciona muito sal na alimentação, ou seja, acima de 5 g/dia (uma colher de chá);
- ✓ Quem fuma;
- ✓ Quem é diabético;
- ✓ Quem consome muitos alimentos industrializados, enlatados, embutidos, em conserva e temperos prontos;
- ✓ Quem é sedentário.

POR QUE É IMPORTANTE SABER SE VOCÊ É HIPERTENSO?

Porque a hipertensão arterial ou pressão alta, quando não é tratada, é o principal fator de risco para derrames (AVC), doenças do coração, paralisção dos rins, lesões nas artérias, podendo também causar alterações na visão.

Como tratar a Hipertensão?

- ♥ Verifique regularmente sua pressão arterial;
- ♥ Evite o consumo de bebidas alcoólicas e fumar;
- ♥ Realize atividades relaxantes (meditação, yoga, exercícios de respiração, caminhadas, leitura, trabalhos manuais);
- ♥ Faça consultas regularmente com profissionais de saúde e não abandone o tratamento;
- ♥ Tome a medicação conforme a orientação médica;
- ♥ Mantenha o peso saudável;
- ♥ Pratique atividade física sob orientação de um profissional de educação física.
- ♥ Tenha uma alimentação saudável.



Orientações Nutricionais:

- ♥ Consuma frutas e verduras diariamente;
- ♥ Prefira preparações assadas, grelhadas ou cozidas. Evite frituras;
- ♥ Prepare suas refeições em casa;
- ♥ Use temperos naturais;
- ♥ Retire o saleiro da mesa;
- ♥ Tome de 8 a 10 copos de água ao dia.
- ♥ Consuma chás de hibisco, cavalinha, melissa, camomila (1 vez ao dia);
- ♥ Introduza romã, abacate, sementes, peixes, fibras e alimentos integrais em sua rotina alimentar.



ATENÇÃO A QUANTIDADE DE SAL

Reduza o **consumo por dia** de sal para **5g = 1 colher de chá rasa**.

Leia os rótulos:

- ♥ Observe a quantidade de sódio (Na);
- ♥ Evite adoçantes com ciclamato monossódico e sacarina sódica;
- ♥ Evite alimentos com glutamato monossódico.