

## RECOMENDAÇÕES GERAIS

1. Procurar atingir ou manter o peso adequado.
2. Diminuir o uso de sal no preparo dos alimentos. Não colocar o saleiro na mesa.
3. Preferir os temperos naturais: cebola, alho, cheiro verde, limão, pimentão, tomate, colorau, açafrão, etc.
4. Evitar alimentos que podem aumentar o colesterol:
  - leite gordo e derivados.
  - carnes gordas.
  - toucinho, banha, lingüiça, salame, mortadela.
  - pele de frango, couro de peixe.
  - gordura de coco.
  - ovos, maionese.
  - vísceras (fígado, coração, rim, miolos).
5. Evitar bebidas alcoólicas, café, chá preto e chá mate. Preferir chá de erva-doce, capim-santo, hortelã, erva cidreira, camomila, etc.
6. Evitar doces e frituras.
7. Ler atentamente o rótulo dos produtos industrializados, verificando se contém sódio (sal).
8. Fazer, com orientação, exercícios físicos regularmente.

# GUIA BÁSICO PARA ALIMENTAÇÃO DO HIPERTENSO

**Comendo bem, o que  
sobe é a sua qualidade  
de vida.**



Secretaria de Saúde

Se você não quer ver a sua pressão subir, siga à risca este guia. Com ele, fica fácil saber o que faz mal ou bem para a sua saúde. Coma bem e deixe a sua qualidade de vida subir lá nas alturas.

## EVITE OS ALIMENTOS QUE AUMENTAM A PRESSÃO ARTERIAL

- Carnes defumadas e salgadas.
- Salsicha, lingüiça, chouriço, salame, presunto, etc.
- Bacon e toucinho.
- Caldo e extrato de carne.
- Picles e azeitonas.
- Temperos prontos e molhos industrializados.
- Enlatados (conservas).
- Salgadinhos tipo "cheeps".

## ALIMENTOS DE USO MODERADO

- Leite - até duas vezes por dia.
- Carne bovina, frango, peixe - uma ou duas vezes por dia.
- Pães ou biscoitos água - até duas vezes ao dia.
- Feijão - duas vezes por dia.
- Ovo - uma unidade, duas vezes por semana, em substituição à carne.

## ALIMENTOS DE USO LIVRE

- Vegetais folhosos: acelga, brócolis, couve, chicória, etc.
- Legumes: cenoura, abóbora, vagem, quiabo, etc.
- Frutas.

## SUGESTÃO DE CARDÁPIO:

### DESJEJUM (CAFÉ DA MANHÃ):

- Leite\*
- Biscoito água
- Fruta

### ALMOÇO:

- Vegetais
- Legumes
- Arroz \*
- Feijão ou ervilha ou lentilha.
- Frango ou peixe ou carne bovina.

### MERENDA:

- Chá
- Biscoito água
- Fruta

### JANTAR:

- Igual ao almoço

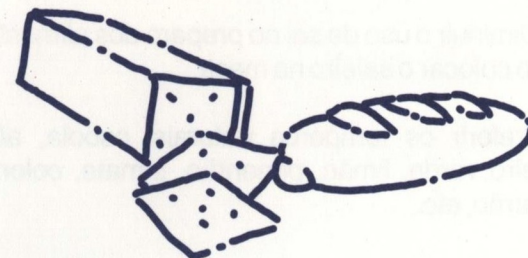
### CEIA:

- Leite\*

(\*) Verificar tabela para troca.



## TABELA PARA SUBSTITUIÇÃO DE ALIMENTOS



Se não gostar, é só trocar.

Biscoito água por:

- Pão francês.
- Pão de forma.
- Torradas.
- Batata doce ou cará ou inhame ou mandioca.
- Cuscuz.
- Tapioca ou beiju.

Leite por:

- Iogurte natural.
- Queijo frescal.

Arroz por:

- Macarrão.
- Batatinha ou batata doce ou mandioca ou cará ou inhame.
- Farinhas.
- Milho.
- Angu.
- Pirão.