

Sódio

Sódio: O sódio é encontrado no sal de cozinha ou pode estar presente naturalmente nos alimentos.

Sódio presente no sal: 1g de sal = 400mg de sódio.



Hipertensão arterial

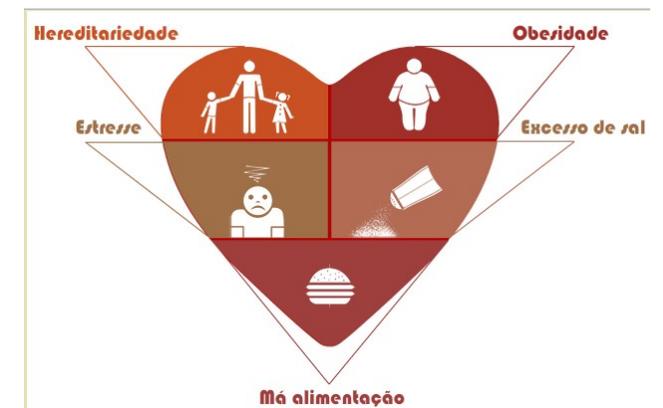


A Hipertensão arterial (pressão alta) é uma doença silenciosa e acontece quando a nossa pressão está acima do limite considerado normal. As pessoas que tem histórico familiar de pressão alta, que não têm hábitos alimentares saudáveis, ingerem muito sal, estão acima do peso, exageram no consumo de álcool ou são diabéticas, têm mais risco de desenvolver a hipertensão.

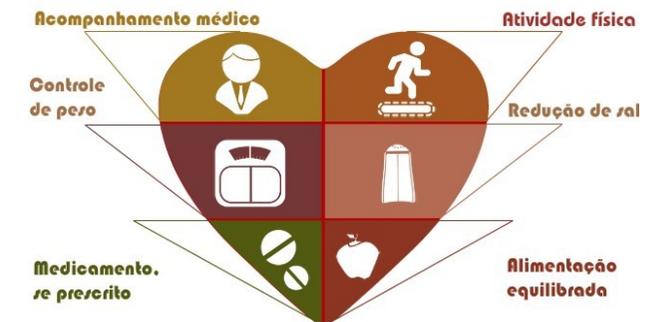


Orientações Nutricionais Hipertensão Arterial

Causas



Tratamento



DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1- Fazer dos alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação.



2- Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.

3- Limitar o consumo de alimentos processados.

4- Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.

5- Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.

6- Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados.

7- Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.

8- Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.

9- Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.

10- Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

DICAS PARA MONTAR UM PRATO SAUDÁVEL



1- **Sal:** Diminua o consumo de sal no preparo dos alimentos. Procure utilizar temperos como cebola, alho, orégano, pimenta, tempero verde, pimentão, limão e outros de sua preferência.

Não deixe o saleiro na mesa!

Não utilizar temperos prontos como caldos de carne e de legumes pois são ricos em sódio.



Sua saúde agradece.

2- **Reduza o consumo de gordura:**

Prefira alimentos cozidos, assados ou grelhados.

3- **Alimentos industrializados devem ser evitados em sua dieta.** Exemplo: Lasanhas e pizzas congeladas, nuggets, Ketchup, mostarda, temperos prontos, embutidos (presunto, linguiça, salsicha, salame, mortadela), salgadinhos, aperitivos, biscoitos, molhos prontos, sopas de pacote, carnes secas, salgadas ou defumadas, conservas, macarrão instantâneo e enlatados.

4- **Distribuição das refeições:** As refeições devem ser divididas de 6 a 7 vezes ao dia em pequenas quantidades. Evite ficar mais de 3 horas sem se alimentar. Prefira alimentos integrais, como pães, cereais e massas, pois são ricos em fibras.

5- **Frutas e vegetais:** Coma frutas, verduras e legumes todos os dias.

6- **Pratique atividade física regularmente com o auxílio de um profissional.**

7- **Evite o consumo de álcool e cigarro.**

8- **Água:** Beba de 1,5 a 2 litros de água por dia.

9- **Controle do peso:** Você deve manter o seu peso dentro da faixa considerada ideal. O excesso de peso está relacionado com o aumento da pressão arterial.

