

DIETA PARA HIPERTENSÃO ARTERIAL

EVITE	Grupo 1
Embutidos	Linguiça, salsinha, salame, mortadela, presunto, chouriço, paio, patês
Carnes	Defumadas (carne seca ou charque, carne de sol, toucinho, bacon)
Peixes e frutos do mar	Atum e sardinha em lata, bacalhau, camarão
Laticínios	Queijos (principalmente os amarelos), nata. Requeijão, creme de leite, manteiga com sal
Enlatados e conservas	Enlatados em geral (milho, ervilha, legumes), conservas (azeitona, palmito, chucrute)
Vegetais	Frutas e hortaliças congeladas com sódio em sua composição, frutas cristalizadas
Molhos prontos	Maionese, mostarda, ketchup, shoyo, molho inglês, molho e extrato de tomate, molho de pimenta
Pães, biscoitos e pastelarias	Pães com sal (de forma, francês, integral, centeio, etc.), biscoito água e sal, biscoito cream cracker, biscoito recheado, waffers, pastelarias em geral (pastel, coxinha, empadinha, etc.), pizzas, sanduíches de lanchonete
Produtos industrializados	Temperos prontos e caldos concentrados de carne, galinha ou legumes (Arisco®, Knorr® ou Maggi®), Ajinomoto®, salgadinhos, polenta temperada, sopas prontas
Gorduras	Margarina com sal
MODERE	Grupo 2
Leite e derivados	Leite, iogurte, queijo tipo Minas ou frescal, ricota
Carnes	Carnes vermelhas e brancas, vísceras (língua, fígado, bucho, miolos)
Peixes	Peixes de água doce ou salgada
Ovos	1 a 2 unidades por semana
Vegetais	Espinafre, beterraba, couve manteiga, acelga, chicória
Produtos industrializados	Achocolatados, suplementos hipercalóricos, sucos artificiais, sorvetes cremosos
PREFIRA	Grupo 3
Pães, bolos e biscoitos	Pão caseiro sem sal (branco, centeio, integral, etc.), torradas sem sal, bolo simples, biscoito de água, biscoito doce sem recheio (maisena, Maria, etc.)
Cereais	Arroz, macarrão, polenta (preparados sem sal), aveia, milho
Leguminosas	Feijão, lentilha, ervilha, grão de bico, soja
Vegetais	Todos, exceto os citados no grupo 2
Frutas	Todas (sem exceção), sucos naturais
Gorduras	Óleos vegetais (canola, milho, soja, etc.), margarina e manteiga sem sal
Gerais	Açúcar, mel, marmelada, geléias, compotas, gelatina
RECOMENDAÇÕES	<ul style="list-style-type: none"> - Substitua o sal de cozinha por temperos como louro, cebola, alho, suco de limão, orégano, manjerona, vinagre, pimenta do reino - Prepare as refeições sem sal, adicionando 1 grama de sal sobre o prato já pronto 1 colher de cafezinho (rasa) ou 1 tampinha de caneta bic - Evite o excesso de peso corporal - Observe sempre o rótulo das embalagens. Não deve conter: SAL, NaCl (Cloreto de Sódio), Glutamato monossódico Evite o consumo de bebidas alcoólicas