

# Nutrição Unimed

## HIPERTENSÃO ARTERIAL



Popularmente conhecida como “pressão alta”, a **hipertensão arterial** está relacionada com a força que o sangue faz contra as paredes das artérias para conseguir circular por todo o corpo. O estreitamento das artérias aumenta a necessidade de o coração bombear com mais força para impulsionar o sangue e recebê-lo de volta. Além do tratamento com medicamentos, necessita para seu controle de alguns cuidados essenciais com a alimentação e mudanças nos hábitos de vida.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

**Unimed** |   
Salto/Itu

## Cuidados necessários

- A diminuição do consumo de sódio (sal) é indispensável para o controle da pressão alta, sendo importante se atentar à quantidade de sal acrescentado na comida e a quantidade de sódio presente nos alimentos industrializados, além da presença dos realçadores de sabor como o glutamato monossódico.
- Retire o saleiro da mesa! Não há necessidade de acrescentar sal na comida pronta, que já foi temperada durante o preparo.
- A comida fica mais saudável e saborosa quando feita com temperos naturais como: alho, cebola e ervas naturais. Portanto evite o uso de temperos prontos/industrializados (exemplo: sazón, caldo Knorr, ajinomoto) que possuem alto teor de sódio.

### **Evite também os alimentos com alto teor de sódio como:**

- Embutidos: salsicha, presunto, salame, linguiça, calabresa, mortadela, bacon;
- Conservas e enlatados: milho, azeitona, palmito, ervilha, patês;
- Alimentos defumados: carne seca, bacalhau, toucinho;
- Alimentos congelados: lasanha, batata, lanches;
- Molhos prontos industrializados, catchup, shoyo, mostarda, molho inglês;
- Margarina e manteiga com sal;
- Sopas industrializadas, salgadinhos de pacote;
- Refrigerantes.

### **ATENÇÃO!**

Caso faça uso de adoçante artificial, evite os que contenham ciclamato e sacarina de sódio em sua composição (leia o rótulo com atenção).



## Receita para reduzir o sal e ajudar a prevenir a hipertensão

- 1/2 xícara de sal
- 1/2 xícara de manjeriço
- 1/2 xícara de orégano
- 1/2 xícara de alecrim
- 1/2 xícara de salsinha



Bater tudo no liquidificador, guardar em um pote de vidro bem fechado e usar no lugar do sal comum. Além de saboroso, reduz até à metade a quantidade de sal consumida.

*Material elaborado pelas nutricionistas:*

*Aline Santos CRN3 47551*

*Carla Bilotta CRN3 31840*

*Sarah Yamasaki CRN3 46804*

*Mariana Boni CRN3 38768*

**Unimed**   
Salto/Itu

**Unimed** |   
Salto/Itu