



## HIPERTENSÃO ARTERIAL

A pessoa que tem um nível constante de pressão arterial igual ou acima de 140/90mmHg é considerada hipertensa, de acordo com a American Heart Association.

A hipertensão arterial é um dos mais importantes fatores de risco para as doenças cardiovasculares. Ela é perigosa por não apresentar sintomas na maioria dos casos. Estresse ou outro fator emocional também podem aumentar a pressão arterial.

### Recomendações para controlar a hipertensão arterial

#### Produtos industrializados:

Reduza o consumo de produtos industrializados, pois eles contêm elementos ricos em sódio, que são utilizados como conservantes ou aromatizantes. Entre eles, agentes fermentativos (bicarbonato de sódio e fermento em pó), fosfato de sódio (usado em alguns queijos e cereais), glutamato monossódico (usado para acentuar o sabor dos alimentos), alginato de sódio (usado em alguns sorvetes e leites achocolatados), benzoato de sódio (age como preservante), hidróxido de sódio (usado no processamento de alimentos), propionato de sódio (usado para impedir o crescimento de mofo), sulfato de sódio (usado como preservante e corante para certas frutas).

#### Evite o consumo freqüente de:

Alguns enlatados (patês, sopas industrializadas, entre outros), engarrafados e envasados (alcaparras, água gasosa, entre outros), algumas conservas (azeitonas, cebolinhas, carnes em salmoura, entre outros), produtos industrializados e congelados, defumados, curtidos, frios e embutidos, salgados, desidratados e molhos prontos – inglês, de soja (*shoyu*), *ketchup* e mostarda.

#### Fique atento a este detalhe:

Pela Portaria nº 27, de 13/01/1998, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária, os alimentos são classificados em:

- baixo teor de sódio – até 120mg de sódio em 100g de alimento;
- muito baixo teor de sódio – até 40mg de sódio em 100g de alimento; e
- não contém sódio – até 5mg de sódio em 100g de alimento.

#### Recomendações gerais:

Não adicione sal aos alimentos ao prepará-los. Os alimentos já contêm em sua composição o sódio necessário ao organismo.

Para reduzir o sódio de alguns alimentos, você pode utilizar o molho e o remolho (mínimo de duas horas), trocando a água pelo menos duas vezes e fazendo o escaldamento.

Modere o uso de produtos dietéticos que contêm ciclamato de sódio e sacarina.

Ervas aromáticas e temperos naturais para apurar o sabor dos alimentos podem ser usados em qualquer quantidade, como, por exemplo, cravo, canela, manjericão, noz-moscada, páprica, alho, cheiro-verde, tomilho, funcho, louro, hortelã, manjerona, estragão, gengibre, cebola, orégano, vinagre, alecrim e coentro.

A perda de peso, caso você esteja acima do estimado, é necessária. Aplicando a seguinte fórmula você poderá ver seu peso máximo ideal: estatura ao quadrado multiplicada por 24,9.

## ATENÇÃO

**Uma orientação nutricional individual mais detalhada é recomendada para as suas necessidades calóricas e as proporções de nutrientes. Consulte um nutricionista.**

**Veja abaixo alguns exemplos do teor de sódio em 100g de alimentos:**

ALTO (mg)	ASPARGOS ENLATADOS	410,0	BOLACHA DE MAISENA	368,5	PAIJO	2.627,5
	AZEITONAS	2.087,6	BOLOS INDUSTRIALIZADOS	365,0	PETT-POIS EM CONSERVA	236,0
	BACON	680,0	CALDO DE CARNE EM CUBOS	24.000,0	QUEIJO PRATO E SALGADOS	720,0
	BACALHAU	5.728,0	MANTEIGA COM SAL	987,0	SARDINHA EM CONSERVA	556,6
	BISCOITOS SALGADOS	250,0	CARNE-SECA	4.300,0	PRESUNTO COZIDO	1.935,0
	BISCOITOS DE LEITE	973,0	FRUTOS DO MAR (MÉDIA)	289,0		
BOLACHA ÁGUA E SAL	835,6	MILHO EM CONSERVA	236,0			
BAIXO (mg)	CHICÓRIA	105,3	MELÃO	84,9		
	AMEIXA SECA	102,2	COGUMELO FRESCO	114,3		
	AMÊNDOAS	93,2	CARNES FRESCAS (MÉDIA DE PEIXE, FRANGO OU CARNE VERMELHA)	109,2		
	AMENDOIM TOSTADO	85,0	MACARRÃO (MÉDIA)	36,2		
	AVEIA EM FLOCOS	46,4				
BATATA-INGLESA	47,4					
MUITO BAIXO (mg)	ARROZ CRU	16,6	MASSA DE TOMATE	38,0		
	FRUTAS FRESCAS (MÉDIA)	20,1	CHÁ PRETO	27,0		
	LEGUMES FRESCOS (MÉDIA)	29,0	FARINHAS (MÉDIA)	33,9		
	AVEIA INSTANTÂNEA	30,0	CREME VEGETAL SEM SAL	16,8		
	AVELÃ	19,0	GELÉIA DE FRUTA	25,0		
BATATA-DOCE	36,6	PALMITO	45,3			
NÃO CONTÊM (mg)	AMORA	2,0				
	ASPARGOS FRESCOS	5,0				
	BANANA-PRATA	1,0				
	CAFÉ PREPARADO	1,0				
	COMPOTAS	2,6				
	NOZES	3,0				

