



ORIENTAÇÕES DE PREVENÇÃO DA HIPERTENSÃO

ORGANIZADORA: RABÊLO, Poliana Pereira Costa

AUTORES: AMARAL, Michael Cristhian Belfort¹; CONCEIÇÃO, Eduarda Rocha da¹; COSTA, Lisandra Maria Nascimento¹; FARIAS, Débora Helena da Silva¹; SOARES, Leticia Caroline Lima¹; CALVET, Ana Kalyna Bezerra². 1 Graduando UFMA; 2 Preceptora PET-SAÚDE Nutrição. Universidade Federal do Maranhão, 2023.



Evite o consumo excessivo de sal e prefira temperos naturais (alho, cebola, limão, orégano, entre outros).



Faça atividade física e mantenha um peso saudável.



Evite o consumo excessivo de bebida alcoólicas.



Evite o tabagismo.

Evite alimentos industrializados, pois contém altos teores de sódio, gorduras e açúcares, como por exemplo embutidos, enlatados, temperos prontos, carnes salgadas, salgadinhos de pacote, refrigerantes, entre outros.



Mantenha uma alimentação saudável, preferindo alimentos in natura (frutas, hortaliças, carnes magras, leguminosas e cereis). Prefira preparações cozidas, assadas ou grelhadas.

Sal de ervas

Ingredientes

- 1 col de sopa de alecrim desidratado
- 1 col de sopa de manjeriço desidratado
- 1 col de sopa de orégano desidratado
- 1 col de sopa de sal

Modo de preparo

- Coloque os ingredientes no liquidificador, bata e depois guarde em uma embalagem de vidro com tampa.



REFERÊNCIAS:

TERAPIA NUTRICIONAL PARA PACIENTES COM HIPERTENSÃO ARTERIAL. Disponível em: https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.gov.br/ebserh/pt-br/hospitais-universitarios/regiao-sudeste/hc-ufm/documentos/protocolos-assistenciais/terapia_nutricional_has-final.pdf&ved=2ahUKEwj4gNzn-ff-AhUOpZUCHasjDm4QFnoECAwOAAQ&usq=AOvVaw24U9O7HMKJ7Mt3W_WU27Fn. Acesso em: 15 de maio 2023.