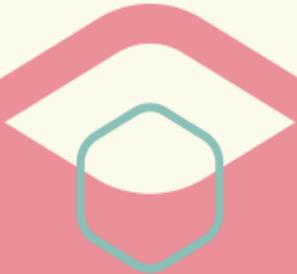


NUTRI SOU HIPERTENSO O QUE DEVO COMER?



TIFFANY PROKOPP HAUTRIVE
EVELINE PIAIA

Copyright © 2021 da edição brasileira.
by RFB Editora.

Copyright © 2021 do texto.
by Autoras.

Todos os direitos reservados.



Todo o conteúdo apresentado neste livro, inclusive correção ortográfica e gramatical, é de responsabilidade do(s) autor(es).

Obra sob o selo *Creative Commons*-Atribuição 4.0 Internacional. Esta licença permite que outros distribuam, remixem, adaptem e criem a partir do trabalho, mesmo para fins comerciais, desde que lhe atribuam o devido crédito pela criação original.

Conselho Editorial:

Prof. Dr. Ednilson Sergio Ramalho de Souza - UFOPA (Editor-Chefe).

Prof.^a Dr.^a. Roberta Modesto Braga - UFPA.

Prof. Dr. Laecio Nobre de Macedo - UFMA.

Prof. Dr. Rodolfo Maduro Almeida - UFOPA.

Prof.^a Dr.^a. Ana Angelica Mathias Macedo - IFMA.

Prof. Me. Francisco Robson Alves da Silva - IFPA.

Prof.^a Dr.^a. Elizabeth Gomes Souza - UFPA.

Prof.^a Dra. Neuma Teixeira dos Santos - UFRA.

Prof.^a Me. Antônia Edna Silva dos Santos - UEPA.

Prof. Dr. Carlos Erick Brito de Sousa - UFMA.

Prof. Dr. Orlando José de Almeida Filho - UFSJ.

Prof.^a Dr.^a. Isabella Macário Ferro Cavalcanti - UFPE.

Prof. Dr. Saulo Cerqueira de Aguiar Soares - UFPI.

Prof.^a Dr.^a. Welma Emidio da Silva - FIS.

Diagramação e design da capa:

Autoras.

Revisão de texto:

Autoras

Bibliotecária:

Janaina Karina Alves Trigo Ramos

Assistente editorial:

Manoel Souza.



Home Page: www.rfbeditora.com.

E-mail: adm@rfbeditora.com.

Telefone: (91)98885-7730.

CNPJ: 39.242.488/0001-07.

R. dos Mundurucus, 3100, 66040-033, Belém-PA.



<https://doi.org/10.46898/rfb.9786558891444>

Catálogo na publicação
Elaborada por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

H382

Hautrive, Tiffany Prokopp

Nutri sou hipertenso que devo comer? / Tiffany Prokopp Hautrive, Eveline Piaia – Belém: RFB, 2021.

Livro em PDF

26 p., il.

ISBN 978-65-5889-144-4

DOI: 10.46898/rfb.9786558891444

1. Alimentação saudável. 2. Nutrição. I. Hautrive, Tiffany Prokopp. II. Piaia, Eveline. III. Título.

CDD 613.2

Índice para catálogo sistemático

I. Alimentação saudável

Nossa missão é a difusão do conhecimento gerado no âmbito acadêmico por meio da organização e da publicação de livros digitais de fácil acesso, de baixo custo financeiro e de alta qualidade!

Nossa inspiração é acreditar que a ampla divulgação do conhecimento científico pode mudar para melhor o mundo em que vivemos!

Equipe RFB Editora

CONHECENDO AS NUTRICIONISTAS



TIFFANY PROKOPP HAUTRIVE

Nutricionista;

Mestra em Ciência e Tecnologia de Alimentos;

Doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos;

Atua na área de Gestão do Serviço de Nutrição Hospitalar.

Experiência com atendimentos de pacientes em terapia intensiva com nutrição oral, enteral e parenteral, internados no hospital por diversas patologias e acamados em domicílio.

EVELINE PIAIA

Nutricionista;

Especialista em Nutrição clínica e aspectos endocrinológicos;

Especialista em obesidade;

Atua na área de Nutrição Clínica e Hospitalar.

Experiência com atendimentos de pacientes com Diabetes, Hipertensão Arterial, Dislipidemias, Obesidade e Síndrome Metabólica.



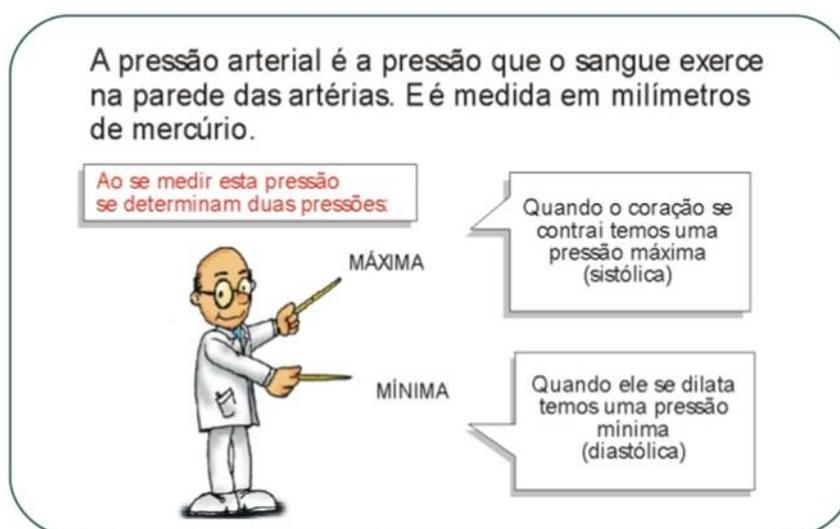
SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	06
RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS.....	10
RECEITINHAS.....	18
COMO MONTAR UM PRATO SAUDÁVEL?.....	24

INTRODUÇÃO

Este material foi desenvolvido, por nutricionistas, especialmente para você que é hipertenso.

A Hipertensão arterial ou Pressão alta é quando a pressão que o sangue faz na parede das artérias, para se movimentar, é muito forte, ficando acima dos limites normais.



A hipertensão resulta de fatores genéticos, tabagismo, consumo de bebida alcoólica, de uma dieta com altos teores de sódio, da obesidade, da falta de atividade física, do estresse, ou da combinação destes fatores.

INTRODUÇÃO

CLASSIFICAÇÃO DA **PRESSÃO** ARTERIAL

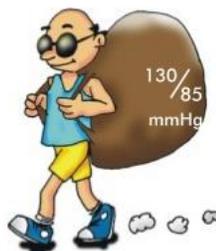
Classificação	PS mmHg		PD mmHg
Normal	<120	e	<80
Pré-hipertensão	120–139	ou	80–89
Hipertensão Estágio 1	140–159	ou	90–99
Hipertensão Estágio 2	>160	ou	<u>>100</u>



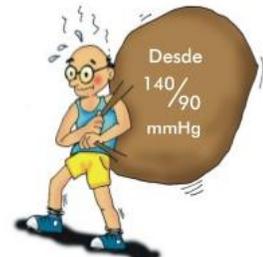
O principal fator na prevenção do aumento da pressão arterial na população é a adoção de um plano de vida saudável, sendo este indispensável no tratamento destes indivíduos. O principal objetivo é reduzir os riscos de desenvolvimento de doenças cardiovasculares e renais.

Os níveis pressóricos considerados ÓTIMOS são 120/80 mmHg

CIFRAS NORMAIS



CIFRAS ELEVADAS



Pressões de 140/90 mmHg ou superiores são consideradas elevadas e constituem a "Hipertensão Arterial".

INTRODUÇÃO

Os alimentos servem não apenas para saciar a fome e fornecer energia ao organismo mas, também para prevenir o desenvolvimento de doenças típicas da vida moderna. Uma alimentação equilibrada é eficaz para uma melhor qualidade de vida.

A restrição do sal na dieta é a única medida não medicamentosa que reduz, de fato, o risco de desenvolver doença cardiovascular.

Existe dificuldade de seguir continuamente as recomendações de restringir sal em condições reais, até porque a maior parte do sal contido nos alimentos é adicionada na fase industrial.

Recomendamos que você tenha o hábito de ler os rótulos dos alimentos e escolher aqueles com menor teor de sódio, já que o sal é composto por sódio e cloro e é o sódio responsável por este aumento na pressão arterial.



INTRODUÇÃO

O sal é utilizado em alimentos industrializados, tais como: embutidos (salames, linguiças, salsichas), carnes salgadas, enlatados, c o n s e r v a s, m o l h o s e condimentados (mostardas, pimenta, catchup), queijos amarelos, sopa industrializada e temperos prontos.

O sódio não está apenas em alimentos salgados, está em conservantes (nitrito de sódio e nitrato de sódio), adoçantes (ciclamato de sódio e sacarina sódica), fermentos (bicarbonato de sódio) e realçadores de sabor (glutamato monossódico).

Se o sódio é o inimigo dos hipertensos, o cálcio, o magnésio e o potássio são os grandes aliados. Por isso, é importante o consumo de uma alimentação equilibrada com frutas, hortaliças, carnes magras, ovo cozido, leite e iogurte, cereais integrais e leguminosas.

Este manual vai te auxiliar na obtenção de hábitos alimentares saudáveis que contribuem para o seu tratamento da hipertensão arterial.



RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

Leia sempre o rótulo dos alimentos verificando a quantidade de sódio presente. Priorize comer alimentos que você esteja preparando! **Evite alimentos industrializados!**



Recomenda-se para indivíduos hipertensos 4 a 5 g de sal por dia (uma colher de chá), considerando todas as refeições. Para não exagerar no consumo de sal, **evite deixar o saleiro na mesa**. A comida já contém o sal necessário!



Beba água, em torno de 8 a 10 copos por dia! Não vale o chimarrão, café, refrigerantes e sucos industrializados!



RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS



Prefira temperos naturais como alho, cebola, limão, cebolinha, salsinha, açafrão, orégano, manjericão, coentro, cominho, páprica, sálvia, entre outros. **EVITE:**

Evite o consumo de salsicha, linguiça, salame, presunto, mortadela, apresuntado, nuggets e bacon.



Prefira consumir como recheio de sanduíches e preparações alimentos como carne moída magra, peito frango desfiado ou ovo cozido.

Evite utilizar adoçantes com Ciclamato de sódio e Sacarina sódica!



RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

Evite a ingestão de bebidas alcoólicas e o uso de cigarros, pois eles contribuem para a elevação da pressão arterial. Procure ajuda se necessário.



Diminua o consumo de gordura. Use óleo vegetal com moderação e dê preferência aos alimentos cozidos, assados e/ou grelhados.

Calcule: 1 garrafa de óleo é suficiente para 4 pessoas no mês (30 dias).

Evite utilizar temperos prontos como os caldos de galinha e carne, shoyu, mostarda e molho inglês.



RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

Evite o consumo de enlatados (milho, ervilha e seleta de legumes), conservas (picles, azeitonas, pepino, palmito e ovo de codorna).



Consuma diariamente pelo menos três porções de frutas (uma porção = 1 laranja média, 1 maçã média ou 1 fatia média de abacaxi).

Consuma diariamente Verduras folhosas e Legumes.



Dê preferência a alimentos integrais como pães, cereais e massas, pois são ricos em fibras, vitaminas e minerais.



- ▶ Para redução de gordura e sal

- ▶ Cozimento a vapor:



[] de sabor
↓ perda de nutrientes

- ▶ Para redução de gordura e sal

- ▶ Assar:



▶ Para redução de gordura

▶ Grelhar:



Usar panelas antiaderentes:
↓ quantidade de gordura

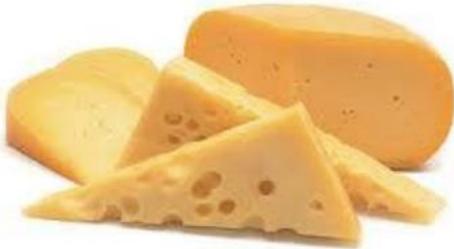
▶ Para redução de gordura

▶ Microondas:



▶ Em vez de ...

Queijos amarelos



Ricos em gordura saturada e colesterol

▶ Prefira

QUEIJOS BRANCOS



▶ Em vez de ...

Sal comum



Consumo de sal atual: 12g/dia.

Recomendação da OMS: entre 4 e 6g/dia

▶ Prefira

GERSAL

Aproveite o sabor, o tempero e a funcionalidade do gergelim.

Rico em fibras e cálcio



▶ Em vez de ...

Tempero industrializado



Altos teores de sódio e glutamato monossódico

▶ ... Prefira

Ervas e especiarias, além de dar mais sabor aos alimentos, diminui a necessidade de utilização de sal na comida.



TEMPEROS NATURAIS

▶ Em vez de ...

Molho de tomate industrializado



Ricos em sódio, conservantes e colorantes artificiais

400mg de sódio/100ml

▶ ... Prefira

Mais gostoso e aromático, ausência de sódio, conservantes e colorantes artificiais.

MOLHO DE TOMATE CASEIRO



RECEITINHAS

Molho de tomate

Ingredientes

- Tomate - 240g (maduro = aproximadamente 4 unidades)
- Manjerição fresco: 20g
- Cebola: 1 unidade
- Azeite de oliva: 45 ml = 4 colheres de sopa
- Louro
- Alho

Modo de preparo

Coloque uma panela ferver a água, louro, manjerição, cebola e o alho. Após acrescentar os tomates sem pele e deixe cozinhar por 15 a 20 min. Após, liquidifique. Deixe esfriar e armazene.

Aveioca

Ingredientes

- Farelo de aveia: 100g (5 colheres de sopa)
- Semente de linhaça: 18g (1 colher de sobremesa)
- Gergelim branco ou chia (opcional): 21g (1 colher de sobremesa)
- Água: 4 colheres de sopa

Para o recheio: maçã ou banana com canela. Ricota com espinafre. Ricota com frango. Carne moída.

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes da massa. Coloque a massa numa frigideira com um fio de azeite de oliva e deixe cozinhar. Vire e cozinhe do outro lado. Sirva!

SAL DE ERVAS!

Alecrim



Manjeriçao



Orégano



Cheiro verde



Sal comum



Outras temperos que também podem ser usados: tomilho, pimentas....



SAL TEMPERADO CASEIRO:

No liquidificador coloque 1 xícara de sal grosso ou comum + 1/2 colher de sopa de alecrim + 1/2 colher de sopa de manjerona + 1/2 colher de sopa de alho + 1/2 colher de sopa de tempero verde + 1/2 colher de sopa de orégano. Açafrão, vermelhão... A gosto. Bata bem até estar bem misturado. Coloque em um potinho e armazene.

Substitutos do sal de cozinha: condimentos, ervas e temperos

TEMPERO	CARACTERÍSTICAS	INDICAÇÃO	EFICIENCIA
ALECRIM	Agrega sabor e equilibra o gosto forte de certas carnes (aromático).	Sopas, batatas, carnes bovinas, cabrito, porco, ovelha, frango. Aves, ensopados, peixes, legumes cozidos e outros pratos salgados. Vitela, cordeiro e caça, pizzas, massas e risotos.	Contra gases intestinais, problemas hepáticos, indigestão, escassez de bile, falta de apetite, nervosismo, fadiga corporal e aftas. Antiséptico e relaxante muscular. Estimulantes, antiespasmódica, emenagogas e cicatrizantes.
TOMILHO	Aromática e picante.	Sopas, legumes, saladas, peixes, carne suína, caprina, ovina e bovina, aves e caças.	Calmante, auxilia na digestão, alivia azia, flatulência, fermentação intestinal e verminose. Asma e bronquite.
COENTRO	Aromatizador.	Peixes, caranguejos e outros frutos do mar. Sopas e molhos.	Tem poder estimulante da digestão, usado contra gases, cólicas abdominais e enjôos.
LOURO	Aromatizador (em um cozimento gradual).	Feijão, peixes, carnes fritas, molhos. Carne de caça, caldos, pescados.	Auxilia no tratamento da inapetência, flatulência, fraqueza orgânica, má digestão, nevralgia e fraqueza muscular. Calmante, sedativo, digestivo e antimicrobiano.
MANJERONA	Condimentar.	Carnes de frango, porco, cabrito, feijões, molhos, pizzas, vinagre, azeite, saladas. Preparações a base de ovos, massa, arroz e sopas.	É digestivo, previne gases, abre o apetite, combate gripes, resfriados, tosse catarrais, tônico para os nervos, previne a fraqueza sexual, reumatismo e afecções da pele.
SÁLVIA	Condimentar e agrega sabor.	Frangos, carnes de caças, carnes vermelhas, carnes assadas, ensopadas ou guisado. Feijão, carnes gordas como o porco, peixes gordurosos, pratos com fígado e massas.	Alivia problemas de má digestão, gastrite, debilidade estomacal, gases, enxaquecas, aftas, ácido úrico e fraqueza sexual. Antioxidante, tônico, estimulante (glândulas adrenocorticais, nervos), antisudorífero, antiséptico, diurético, emenagogo, agente hipertensor, depurativo, adstringente.
ORÉGANO	Condimentar.	Pizzas, saladas, pratos com queijo e carnes. Feijões, abobrinha, peixes, marisco.	Previne e combate a má digestão, azia, arrotos, enjoos, flatulência e falta de apetite. Auxiliar no combate aos radicais livres. Antiespasmódico, antiséptico, carminativo e tônico. Ajudar a tratar o câncer de próstata.
CEBOLINHA	Acrescenta sabor.	Saladas, pratos com ovos e com queijos frescos, sopas e molhos.	Auxilia nos tratamentos contra problemas de circulação. Possui ação digestiva, diurética e depurativa.

Substitutos do sal de cozinha: condimentos, ervas e temperos

TEMPERO	CARACTERÍSTICAS	INDICAÇÃO	EFICIENCIA
ALHO	Condimentar.	Carnes diversas, aves, peixes, vegetais, arroz e saladas.	Aliado no combate a infecções, gripes, pressão alta, vermes, arteriosclerose, nefrites, cistites, amebíase, diabetes, enfisema. Bronquite.
ESTRAGÃO	Aromatizante	Pepinos, cebolinhas em conserva, vinagres, saladas, pratos que contem aves, peixes frios e em molhos.	Alivia cólicas menstruais. Estimulante. diuréticas, vermífugas, Digestiva.
HORTELÃ	Condimentar	Carnes de carneiro, saladas, quibes, molhos.	Tratamento de gripes, resfriados, cólicas, flatulência, vermes, distúrbios digestivos e náuseas.
MAJERICÃO/ BASILICÃO	Condimentar e aromatizador.	Molhos, saladas, carnes, peixes, sopas, saladas, vinagres, azeite, manteiga.	Excelente tônico, antiséptico, diurético, antiflatulento e antiespasmódico. Inseticidas, repelentes e antimicrobiano.
SEGURELHA	Condimentar.	Sucos de tomate, sopas, legumes, carnes de gado, aves e peixes com excesso de gordura. feijões, lentilhas, carnes empanadas.	Ajuda na digestão de pratos gordurosos.
CEREFÓLIO	Condimentar.	Sopas, carnes, saladas, feijões, peixes, molhos, ramos de cheiro, verduras e omeletes.	Propriedade diurética, depurativa, expectorante e digestiva.
COMILHO	Condimentar.	Pães, queijos, chucrute, carne, tomates, hambúrgueres, assados, batatas, caças.	Trato digestório.
PIMENTA	Conservante.	Carnes e conservas, sopas, saladas, molhos, peixe e aves.	Trato digestório, analgésico tópico.
CEBOLA	Condimentar.	Amplamente utilizada em todos os tipos de pratos salgados.	Antioxidante, anti-inflamatória, protetora cardíaca, analgésica, antialérgica.
ENDRO	Aromática.	Peixes, pratos com ovos, saladas, queijos, molhos, manteiga, grelhados, risotos, e patês.	Digestivo, combate as cólicas e hiperacidez.
PÁPRICA (COLORAU)	Condimentar.	Ovos mexidos, vitela, pratos de arroz, ensopados de carne.	Anti-inflamatória e digestiva.

Crie uma rotina para realizar um exercício físico. Sempre com a orientação de um profissional da área!



EXERCICIO	S	T	Q	Q	S	S	D
Caminhada							
Alongamento							
Pilates							

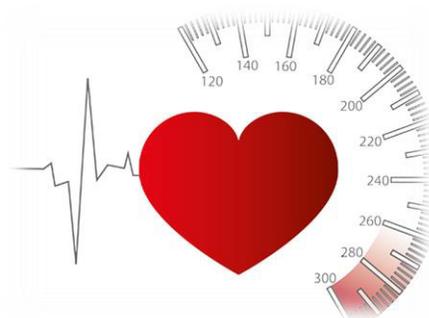
Importância da Atividade Física

 <p>Aumenta a sensibilidade celular à insulina</p>	 <p>Diminui a gordura corporal</p>	 <p>Estimula o bem-estar</p>	 <p>É uma atividade de lazer</p>
 <p>Ajuda a controlar a tensão arterial</p>	 <p>Ajuda o coração a bater mais devagar</p>	 <p>Melhora os valores das "gorduras" no sangue</p>	 <p>Ajuda a melhorar as defesas do organismo.</p>

MONITORE SEU PESO QUINZENALMENTE.

DATA					
PESO					

MONITORE SEUS NÍVEIS
PRESSÓRICOS COM MAIS
FREQUÊNCIA. ANOTE E LEVE AO
SEU MÉDICO ESPECIALISTA!

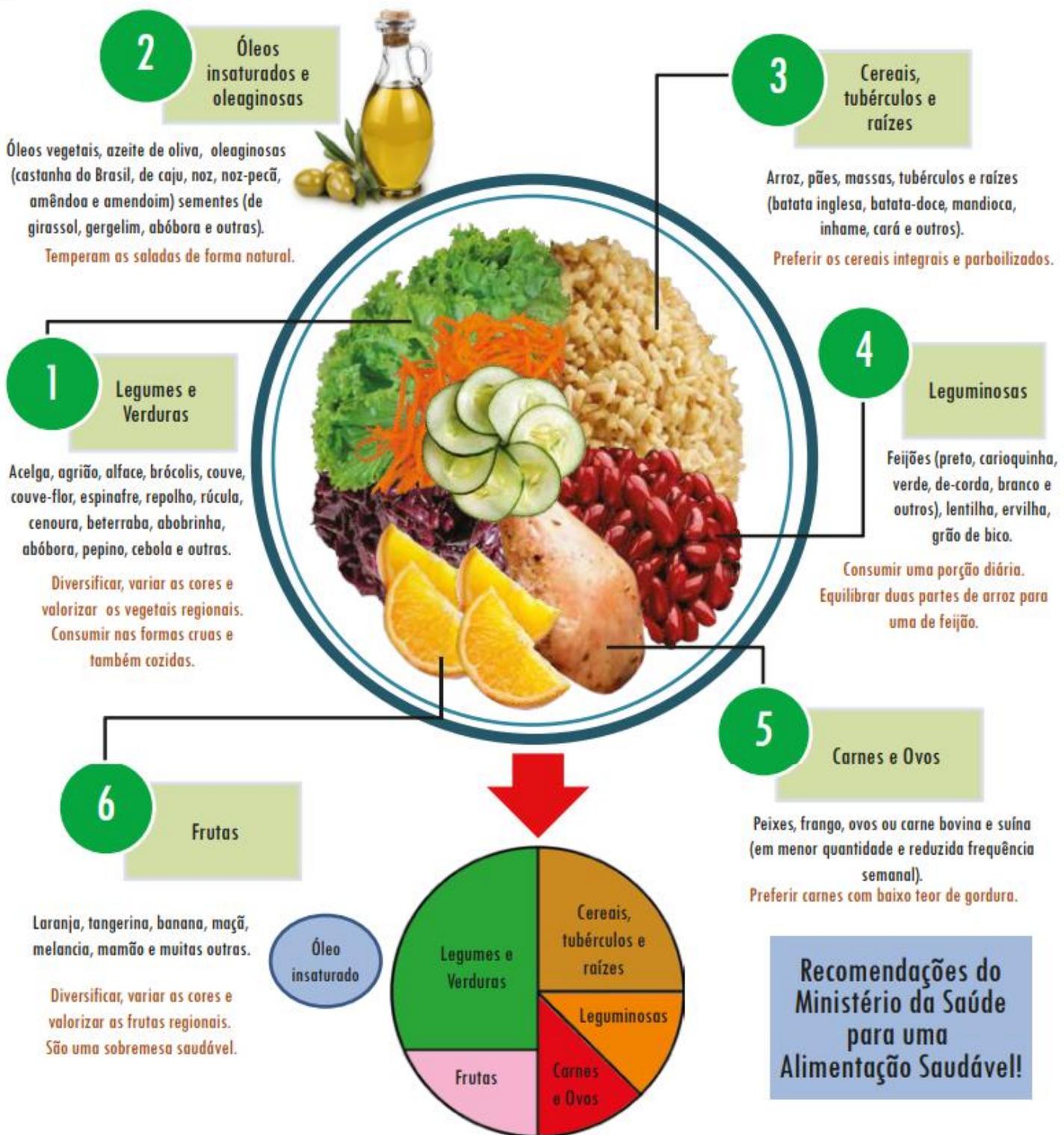


Data	Manhã	Noite

ATENÇÃO:
NÃO DEIXE DE
USAR SUAS
MEDICAÇÕES
PRESCRITAS
PELO MÉDICO E
NEM SE
AUTOMEDIQUE.

- *A verificação da pressão arterial deve ser realizada em ambiente calmo.
- *Sente em uma cadeira e fique nessa posição por 5 minutos.
- *Não converse durante a medição.
- *Deve ser feita duas medições com intervalo de 1-2min entre elas. Anote.
- *Sugerimos realizar antes do uso da medicação pela manhã e antes da janta.

COMO MONTAR UM PRATO SAUDÁVEL?





NUTRI SOU HIPERTENSO O QUE DEVO COMER?

