

A close-up photograph of a woman with dark, curly hair, smiling warmly at the camera. She is wearing a brown, textured jacket over a dark top. She is holding a wooden fork with a piece of green salad, including a tomato slice and leafy greens, near her mouth. She is also wearing large, circular, metallic earrings and a ring on her finger. The background is a kitchen setting with wooden cabinets.

Alimentação saudável  
e qualidade de vida

# HIPERTENSÃO

O que o Nutricionista  
faz por você?

A hipertensão arterial, chamada de “pressão alta”, ocorre quando a pressão do sangue aumenta dentro das artérias. Ela tem relação direta com a alimentação. Hábitos alimentares saudáveis podem diminuir consideravelmente o surgimento das conseqüências da hipertensão, como o infarto do miocárdio e o acidente vascular cerebral (derrame).

### **Dicas para melhorar sua qualidade de vida:**

1. *Reduza a quantidade de sal no preparo das refeições.*
2. *Não leve o saleiro para a mesa; isso evita o maior consumo de sal.*
3. *Evite produtos industrializados com alto teor de sódio (componente do sal) como molhos prontos, sopas em pó, embutidos, conservas, enlatados, congelados, defumados e salgados de pacote. Observe o rótulo.*
4. *Restrinja o uso de bebidas alcoólicas.*
5. *Para melhorar o sabor das preparações dê preferência aos temperos naturais como limão, ervas, alho, cebola, salsa e cebolinha em substituição ao sal.*
6. *Retire a gordura aparente dos alimentos e prefira aqueles com pouca gordura.*
7. *Alimentos pobres em sódio como feijões, ervilha, vegetais de cor verde-escuro, banana, melão, cenoura, beterraba, frutas secas, tomate, batata inglesa e laranja são recomendadas para a alimentação diária de portadores de hipertensão.*
8. *Tente levar uma vida sem estresse.*
9. *Se não houver impedimentos médicos, faça exercícios regulares, fuja da obesidade.*
10. *Elimine o fumo.*

*Consulte um nutricionista!*



**SISTEMA CONSELHOS  
FEDERAL E REGIONAIS  
DE NUTRICIONISTAS**

[www.cfn.org.br](http://www.cfn.org.br)