



VIVER BEM

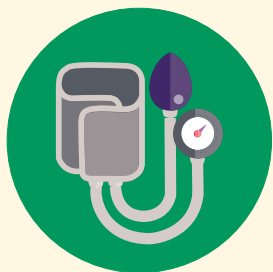
Unimed Varginha



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS HIPERTENSÃO ARTERIAL

Unimed 
Varginha

ORIENTAÇÃO NUTRICIONAIS HIPERTENSÃO ARTERIAL



COMO PREVINIR A HIPERTENSÃO ARTERIAL?

- ✓ Pratique atividade física de acordo com orientação profissional
- ✓ Controle o seu peso corporal
- ✓ Monitore a sua pressão arterial regularmente
- ✓ Tome a medicação conforme orientação e prescrição médica
- ✓ Consuma pelo menos 2 litros de água por dia
- ✓ Cuide da qualidade do seu sono
- ✓ Atente-se para o estresse e a ansiedade

O QUE PRECISO MUDAR NA MINHA ALIMENTAÇÃO?



Retire o saleiro da mesa

Utilize temperos naturais para preparar as refeições



Diminua o consumo de alimentos gordurosos e frituras em geral

Evite temperos prontos ou industrializados (molho de pimenta, molho shoyu, massa de tomate, molhos industrializados, ketchup, mostarda, caldos concentrados, "sazon")



Evite o consumo de bebidas alcoólicas, assim como o hábito de fumar

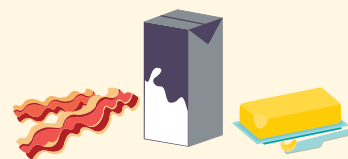
Evite refrigerantes, sucos da caixinha, concentrados ou de saquinho. Mesmo sendo na versão *light/diet* ou zero





Reduza o consumo de alimentos embutidos (presunto, mortadela, salsicha, salame, linguiça, muçarela...), enlatados ou em conserva (milho, ervilha, molhos, palmito, azeitona...) pois são ricos em sódio

Evite alimentos ricos em gorduras saturadas como: banha, pele de frango, bacon, torresmo, leite integral, creme de leite integral, nata, manteiga



Se for consumir leite ou derivados (queijos, iogurtes, requeijão...), consuma as opções desnatados ou zero gordura e controle o consumo de café

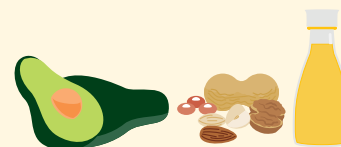
Aumente consideravelmente o seu consumo de fibras (frutas, verduras, legumes, sementes, cereais, grãos, farinhas e farelos...) e alimentos integrais



Invista em sucos naturais associando frutas + verduras + sementes.

Exemplo: suco de abacaxi + laranja + couve + hortelã + gengibre

Invista em fontes de gorduras boas: azeite, oleaginosas (castanhas, nozes, amendoim, amêndoas) e abacate, pois fazem bem à saúde do coração. **OBS: consumir em quantidades moderadas**



O consumo de alguns tipos de chá deve ser moderado

Cuide da Saúde do Seu Coração!

VIVER BEM

Rua Thomaz Silva, 105 - Jardim Petrópolis

Varginha - MG

Tel. : (35) 3606-0251

www.unimedvarginha.coop.br

Unimed 
Varginha