



Hipertensão em Foco



Unimed
Belo Horizonte

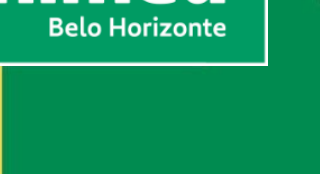




Lucília Oliveira
@nutricionistaluciliaoliveira



Unimed
Belo Horizonte



O que é hipertensão ?



Aumento da pressão arterial pode ser observado com alguns sintomas ou nenhum, por ser uma doença silenciosa muitas vezes seus sintomas são negligenciados.

O sangue é bombeado pelas artérias e quanto mais força precisa fazer maior é a pressão.

AVC – derrame.

Insuficiência cardíaca (coração grande).

Insuficiência renal.

E a HIPER TENSÃO????

- Estresse do dia a dia;
- Trânsito;
- Poluição;
- Barulho;
- Estímulo visual;
- Falta de auto-cuidado;
- Sedentarismo;
- Ansiedade / Depressão;
- Falta de tempo ou de prioridade.



Alimentos que devem ser evitados

- Embutidos e enlatados: sal é potente conservante;
- Carnes gordas;
- Alimentos processados;
- Ricos em gordura saturada;
- Bebidas alcoólicas.



Alimentos que contribuem para prevenção e controle

- Água e chás;
- Grãos e cereais integrais: aveia, quinoa;
- Frutas principalmente as roxas ricas em resveratrol: uva, amora, cacau, mirtilo;
- Gorduras boas: castanhas, oleaginosas, azeite;
- Derivados do leite com baixo teor de gordura;
- **CONTROLE DO PESO.**



Pressão na cozinha: o sal e seus substitutos



- **TEMPERAR É DIFERENTE DE SALGAR**

- **Sal de ervas**

1º passo - Escolha 4 ervas secas de sua preferência: salsa, orégano, cebolinha, manjerição, alecrim, tomilho, alho, raspas de limão, noz moscada, chimichurri, coentro...

2º passo – Incorpore a mesma quantidade de cada erva e a metade da quantidade de sal, e não se esqueça de colocar tudo em um pote para que você possa utilizar mas vezes.

Prato cheio - Alimentos que não podem faltar na sua rotina

- ✓ **Azeite**
- ✓ **Aveia: frutas, bolos, panquecas, vitaminas**
- ✓ **Ômega 3**
- ✓ **Uva roxa**



Curiosidades relacionadas ao tratamento

- Caimbras e dores musculares
- Focar o tratamento apenas na medicação



OBRIGADA

**MUDE O
HÁBITO
QUE ELE
MUDA
VOCÊ.**



Quem tem Unimed tem mais.

Unimed
Belo Horizonte