

A hipertensão é uma condição clínica em que os níveis de pressão arterial permanecem elevados, com valor igual ou superior a 140/90mmHg. Já o diabetes é um distúrbio metabólico, caracterizado por níveis elevados de glicose no sangue decorrente de defeitos na ação da insulina, na secreção de insulina ou em ambas. A hipertensão e o diabetes são doenças crônicas, ou seja, não tem cura e frequentemente acontecem de forma simultânea, porém, a adoção de hábitos de vida saudáveis, incluindo uma alimentação adequada e a prática regular de atividade física, favorecem o controle da doença e manutenção da saúde.



ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

RECOMENDAÇÕES GERAIS

- Manter o peso corporal adequado;
- Estabelecer horários regulares para se alimentar e evitar “beliscar” entre as refeições;
- Consumir alimentos ricos em ômega 3 como peixes, incluindo sardinha, óleo de peixe, linhaça e chia de acordo com a orientação do nutricionista;
- Utilizar óleos e gorduras em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos;
- Consumir alimentos fontes de gorduras saudáveis, tais como azeite de oliva extra virgem (em preparações frias), castanhas em pequena quantidade, abacate, linhaça e chia;

- Retirar a gordura aparente (pele e couros) das carnes;
- Preferir preparações cozidas, grelhadas ou assadas, evitando o consumo de frituras;
- Preferir queijos magros como ricota e cottage;
- Evitar o consumo excessivo de álcool e tabagismo;
- Praticar atividade física regularmente, com orientação de um profissional habilitado.

ORIENTAÇÕES PARA DIABETES

- Evitar intervalos longos sem se alimentar devido ao risco de hipoglicemia e suas complicações;
- Ter sempre ao seu alcance algum alimento com alta concentração de açúcar e consumir em pequena quantidade, em casos de hipoglicemia, para reverter o quadro;
- Não usar açúcar de adição. Caso seja necessário adoçar, utilizar adoçantes artificiais fazendo rodízio entre eles (consulte seu nutricionista para indicar a melhor opção);
- Evitar doces, açúcares (cristal, refinado, mascavo, demerara, de coco, etc.), mel e melado;
- Evitar refrigerantes, sucos, refrescos e néctares industrializados, sucos concentrados (suco integral de uva, suco concentrado de maçã, caldo de cana, etc.) e sucos caseiros sem diluir;
- Preferir refrescos caseiros preparados com frutas com baixa concentração de açúcares como limão, maracujá, acerola, uva, pitanga e morango;
- Aumentar o consumo de alimentos fontes de fibra como frutas, verduras, legumes, leguminosas (feijões, ervilha, lentilha, grão de bico),

aveia, alimentos em suas versões integrais, amaranto, quinoa, chia, linhaça e castanhas.

ORIENTAÇÕES PARA HIPERTENSÃO

- Não retirar totalmente o sal da alimentação, utilizando em pequenas quantidades para cozinhar independentemente do tipo (sal refinado, sal grosso, sal marinho, sal do himalaia, etc.);
- Evitar adicionar sal à comida pronta. Retirar o saleiro da mesa para desestimular o consumo excessivo;
- Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados tais como salgadinhos de pacote, refrigerantes, macarrão instantâneo, temperos prontos, embutidos (linguiça, salsicha, mortadela, calabresa), queijos salgados, bem como carnes salgadas (toucinho, bacon) e alimentos enlatados e em conserva, devido ao elevado teor de sódio;
- Utilizar temperos naturais como alho, cebola, cebolinha, sálvia, alecrim, cominho, coentro, manjeriço, gengibre, páprica, colorau, manjerona, noz moscada, cheiro verde, pimentão, limão, louro, açafrão, vinagre, ervas secas, hortelã e outros.

