

Siga as instruções do Guia Alimentar da Pirâmide: coma diariamente alimentos de todos os grupos da Pirâmide e com moderação, esta é a melhor maneira de manter sua saúde;

- Aumente a quantidade de fibras da sua alimentação comendo aveia, farelo de aveia, flocos de milho, ameixas secas, feijões, soja e principalmente várias frutas e verduras;
- Evite comer mais de 3 (três) gemas de ovos na semana. **Cuidado!!! Bolos, pudins, cremes e maionese tem ovos;**
- Restrinja o consumo de frituras. Não reutilize o óleo;
- Consuma o mínimo de fígado, miúdos bovinos, de frango, frutos do mar e peixes com muito teor de gordura (bagre, atum em óleo comestível, merluza, salmão, sardinha em óleo comestível, tainha, truta, pescada).

Cuidados especiais para reduzir:

COLESTEROL

Restrinja principalmente os alimentos gordurosos de origem animal (carnes gordas, manteiga, leite integral, ovos, etc.)

TRIGLICERÍDEOS

Restrinja o consumo de carboidratos (massas, biscoitos, doces, bolos, pães, tortas, açúcares em geral, etc.)



FONTES

- JORNAL BRASILEIRO DE NEFROLOGIA - II Congresso Brasileiro de Hipertensão Arterial - 1994, Volume XVI, número 2, junho de 1994.
- HEGARTY, V. - Nutrition: food and the Environment, Eagan Press, 1995.
- NUTROCLÍNICAS/Divisão Educação e Assessoria - Sódio: sem Sal, com Gosto, 1997.
- [HTTP://WWW.AMERICANHEART.ORG/SCIENTIFICA/STATEMENT/1996/1001.HTM](http://www.americanheart.org/scientifica/statement/1996/1001.htm).
- AUGUSTO; CHERULLI; GERUDE; MANNARINO. Terapia Nutricional. São Paulo: Atheneu, 1999.
- MAHAN, L.K. ESCOTT-STUMP. Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 9ª ed. São Paulo, Rocca, 1998.



PROGRAMA VIDA SAUDÁVEL

USE O TEMPO LIVRE PARA O LAZER

CONTROLE O ESTRESSE

CULTIVE AMIZADES

CUIDE DE SI MESMO

DURMA BEM

RESPEITE O SEU CORPO

Curitiba oferece muitas oportunidades para você viver saudável:

parques, praças, pistas, ciclovias e muita área verde.

Mas tudo isso tem que começar em algum lugar.

Então, comece pela sua vida. **Viva saudável. Viva Curitiba.**



ORIENTAÇÃO ALIMENTAR PARA HIPERTENSÃO OU PRESSÃO ALTA



PROGRAMA VIDA SAUDÁVEL



HIPERTENSÃO OU PRESSÃO ALTA

A pressão arterial é a força que o sangue do nosso corpo faz nas artérias.

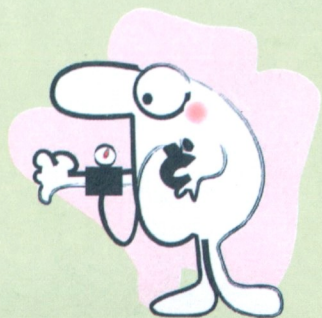
Quando esta pressão está muito elevada, chamamos de Hipertensão ou Pressão Alta. (hiper quer dizer muito e tensão refere-se a pressão nas paredes das artérias).

Quando verificado com o medidor de pressão, os números forem iguais ou maiores que 140mmHg por 90 mmHg, caracterizam a hipertensão no adulto.

A hipertensão não tem cura, porém pode ser controlada principalmente pela dieta e outras medidas que ajudam a baixar a pressão.

RISCOS QUE A HIPERTENSÃO TRAZ...

- Derrame
- Infarto
- Outros problemas cardíacos e danos aos rins



O QUE FAZER?

- Procure orientação médica na Unidade de Saúde mais próxima;
- Mantenha seu peso adequado, seguindo as instruções do Guia Alimentar da Pirâmide, reduzindo o tamanho das porções dos alimentos;
- Faça exercícios físicos se o seu médico permitir. A Prefeitura Municipal de Curitiba através da Secretaria Municipal do Esporte e Lazer desenvolve o programa CURITIBATIVA. Informações pelo telefone: 350-3740;
- Avalie regularmente seu nível de colesterol;
- Evite o consumo de álcool e fumo;
- Evite: banha, manteiga, carnes gordas, queijos gordurosos, nata, creme de leite, leite condensado. Esses alimentos podem afetar a pressão diminuindo ou bloqueando a passagem de sangue nas artérias;
- Reduza o consumo de sódio o sal de cozinha tem muito sódio, mas o sódio também aparece na composição de muitos outros alimentos como: caldo de carne e de frango em tabletes, sopas de pacote, maionese, extrato de tomate, molhos prontos, sal marinho, mortadela, bacon, lingüiça, salame, charque, queijo parmesão, patês, conservas, enlatados como pickles, azeitona, ervilha, milho, palmito e sardinhas, salgadinhos em pacotes e fritos; substitua o sal por outros condimentos como: alho, cebola, salsinha, cebolinha, louro, alecrim, manjerona, orégano, limão, canela, noz moscada, aniz, pimentão, extrato de baunilha, gergelim, manjeriço, tomilho, sálvia;
- É comprovado que os fatores genéticos facilitam o aparecimento da hipertensão;
- Mulheres aumentam o risco de desenvolverem a doença, após a menopausa;
- Tome seu remédio para hipertensão todos os dias;
- Leia o rótulo dos alimentos cuidadosamente e evite alimentos cuja lista de ingredientes apareça a palavra sódio;
- Abuse: de verduras, legumes, aveia ou farelo de aveia, cereais integrais, pipoca sem sal, frutas cruas com bagaço ao invés de sucos, aumentando o consumo de fibras e de água filtrada ou fervida;
- Não coloque sal na água do macarrão nem do arroz e não use saleiro à mesa.



Lembre-se: A hipertensão normalmente não causa dor nem sintomas.

COLESTEROL E TRIGLICERÍDEOS

O colesterol e os triglicerídeos são tipos de gorduras encontrados normalmente no sangue e em todas as células do nosso organismo.

VALORES DE REFERÊNCIA

	Desejável	Limítrofe	Alto
Colesterol (mg/dl)	<200	200-239	>240
Triglicérides (mg/dl)	<200	-	>200



CUIDE DO SEU CORAÇÃO E DA SUA DIETA

Fatores que podem aumentar os níveis de:

COLESTEROL

- Alimentos gordurosos de origem animal
- Dieta pobre em fibras
- Diabetes
- Obesidade

TRIGLICERÍDEOS

- Alimentos ricos em amido e açúcares
- Alimentos gordurosos
- Diabetes
- Obesidade
- Álcool

O excesso de colesterol no organismo provoca um acúmulo de gordura, favorecendo com o passar do tempo o entupimento das artérias.

QUAL A DIFERENÇA ENTRE O BOM E O MAU COLESTEROL?

- O bom colesterol (HDL) ajuda a diminuir o mau colesterol do sangue evitando assim o entupimento das artérias e suas consequências.
- O mau colesterol (LDL) em excesso no sangue pode formar placas de gordura nas paredes dos vasos (aterosclerose) responsável pelo infarto e derrame cerebral.

