



Associação Portuguesa do Doente Hipertenso

Alimentação e hipertensão: Eu também quero ter prazer em comer.

Por onde começar;

A alimentação saudável pressupõe-se que esta deva ser completa, variada e equilibrada, proporcionando a energia adequada e o bem-estar físico ao longo do dia.

Associação Portuguesa do Doente Hipertenso recomenda alimentos ricos em fibra como produtos hortícolas, frutos, cereais e leguminosas, vitaminas, sais minerais e com baixo teor de gordura devem ser os "alimentos base" do quotidiano para uma alimentação saudável

O sal é utilizado para conferir sabor, no entanto é necessário escolher os alimentos que respeitam uma alimentação saudável.

Depois de introduzir uma alimentação saudável vamos reduzir ou substituir o sal na sua comida, pode usar alternativas que realçam o sabor sem comprometer a saúde aqui estão algumas opções:

Caldos caseiros;

A maioria dos vegetais são extremamente ricos em minerais e têm a capacidade de atribuir à comida um sabor intenso com a sensação de sal, muito destes minerais são perdidos na casca que é descartada na água de cozedura dos alimentos.

Depois de lavar bem legumes com casca, experimente cozer as cascas numa panela à parte e juntar posteriormente a água ao ensopado, na sopa ou até mesmo no arroz.



Associação Portuguesa do Doente Hipertenso

1. Ervas e Especiarias

- **Alho e cebola** (frescos, em pó ou desidratados)
- **Orégãos, manjericão, alecrim, louro e tomilho** (excelentes para carnes, molhos, vegetais e saladas)
- **Cominhos e paprica** (bom para pratos quentes e ensopados)
- **Gengibre e caril** (dão um toque especial em carnes e legumes)
- **Noz-moscada** (confere sabor a legumes e ou tubérculos)
- **Salicórnia** (planta usada para substituir o sal)
- **Semente Cardamomo** (preparações com água - cozer)
- **Gomásio** (preparado confere sal e paladar ou simplesmente pela confeção das sementes de sésamo com o alimento)

2. Sumo de Limão e Vinagre

- O ácido do limão e do vinagre (de maçã, balsâmico ou de vinho).

3. Temperos Naturais

- **Levedura nutricional** (dá um sabor umami parecido com queijo)
- **Molho de soja com baixo teor de sódio**
- **Molho inglês** (contém sódio, mas menos que o sal)

4. Vegetais Aromáticos

- **Aipo, alho-porro, tomate seco, pimento, pepino, alho francês e cogumelos** ajudam a dar profundidade de sabor aos pratos.

5. Misturas Prontas sem Sal

- Existem temperos prontos sem sal que combinam várias ervas e especiarias, como a mistura para peixes ou carnes versões caseiras feitas com alho, cebola, pimentas e ervas secas, atenção que não engloba os “caldos”, e justifica-se sempre, a leitura dos rótulos.

A APDH recomenda; Mantenha-se em movimento!



Associação Portuguesa do Doente Hipertenso

Caldos caseiros;

A maioria dos vegetais são extremamente ricos em minerais e têm a capacidade de atribuir à comida um sabor intenso com a sensação de sal, muito destes minerais são perdidos na casca que é descartada na água de cozedura dos alimentos.

Depois de lavar bem legumes com casca, experimente cozer as cascas numa panela à parte e juntar posteriormente a água ao ensopado, na sopa ou até mesmo no arroz.

Onde consumo mais sal na minha alimentação;

Alguns alimentos tradicionais podem conter elevadas quantidade de sal, entre eles são exemplos os produtos de charcutaria, o pão e a sopa são dos maiores fornecedores de sal na dieta dos portugueses.

Evitar alimentos processados, comprar pão embalado com rótulo pela garantia do cumprimento das regras de sal e informação, fazer sopa com caldos caseiros, juntar especiarias, ervas aromáticas ou até frutos secos. O azeite quanto baste adicionado a frio diretamente na sopa também irá conferir um sabor bastante agradável à sua preparação.

Padrão Alimentar Mediterrâneo

A par do azeite, o padrão mediterrânico praticado em Portugal privilegia o consumo de bacalhau (atenção na “demolha”) e de pescado de proximidade como por exemplo a sardinha, o carapau, a cavala e o atum. Estes alimentos a par de outros peixes gordos possuem quantidades apreciáveis de gorduras polinsaturadas que desempenham no nosso organismo um papel fundamental nos processos inflamatórios e promoção de saúde cardiovascular.

**Drº Osvaldo Saraiva
Nutricionista APDH**