

RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

HIPERTENSÃO

Consuma

Grãos integrais
(pães e cereais)

Frutas e vegetais
(verduras e legumes)

Leites e derivados com baixo
teor de gordura

Carnes brancas e magras

Leguminosas
(feijões)

Oleaginosas
(nozes, castanhas,...)

Alimentos cozidos,
grelhados ou refogados

Evite

Leite e derivados com alto teor
de gordura

Carnes gordas

Alimentos açucarados

Embutidos: linguiça, presunto,
salame, mortadela e salsicha

Enlatados e conservas: palmito,
ervilha, milho, sardinha, pepino

Produtos industrializados: molhos,
salgadinhos, caldo de carne

Excesso de sal em preparações



Substitua: Sal refinado e
temperos industrializados

POR

Temperos naturais: limão, ervas,
alho, cebola, salsa, cebolinha,
gingibre, hortelã, tomilho, louro...

Curso de
Nutrição

