Dieta para combater a hipertensão

A dieta Dash – Dietary Approaches to Stop Hypertension ou Dieta para Combater a Hipertensão – surgiu nos Estados Unidos para o tratamento de pacientes hipertensos. Inclui o consumo de grãos e cereais integrais, frutas, legumes, verduras, leites/derivados desnatados, carnes magras, leguminosas (feijão, ervilha, lentilha, grão-de-bico), nozes, castanhas, óleos vegetais (canola, milho, girassol, soja, azeite de oliva), margarinas vegetais cremosas ou light. Veja a tabela com as quantidades recomendadas na página do *Jornal SBC* na Internet.

Os doces deverão ser usados com moderação e, de preferência, os de baixo valor calórico. Além disso, deve-se usar até 6 gramas (6 colheres de café rasas) de sal ao dia e não utilizar saleiro à mesa.

Não se recomenda o uso de produtos industrializados como enlatados; conservas; temperos, sopas e molhos prontos; salgadinhos em geral; frios (presunto, salame, copa, mortadela e salaminho) e embutidos (lingüiças e salsichas).

Para dar sabor aos alimentos, podem-se usar temperos naturais: alho, cebola, cebolinha, cheiro verde, cominho, coentro, manjericão, salsinha, alecrim, louro, sálvia, gengibre, páprica, colorau, manjerona, orégano, noz moscada e pimenta.

Adriana Lucia van-Erven Ávila é nutricionista da Seção de Assistência Nutricional a Pacientes Externos do Serviço de Nutrição e Dietética do Instituto do Coração – HC/FMUSP.

Faz bem ao coração!

Conheça mais sobre o **Selo de Aprovação SBC**. **Acesse www.cardiol.br/selo.**

Os produtos que possuem o **Selo de Aprovação SBC** são isentos de gordura *trans* e atendem aos critérios de gordura total e saturada, colesterol, sódio e fibras. O certificado é a garantia da compra de produtos que auxiliam na prevenção de doenças cardiovasculares.