

## Hortalças na Web

>>50 hortalças

### Visite o site Hortalças na Web e conheça

- >> *Receitas apropriadas para hipertensos*
- >> *Orientações nutricionais e teores de sódio*
- >> *Dicas para reduzir o desperdício*



[www.embrapa.br/hortalicas](http://www.embrapa.br/hortalicas)

### Fontes

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável.** Brasília, DF, 2006. 210 p. Disponível em: <[http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia\\_alimentar\\_conteudo.pdf](http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia_alimentar_conteudo.pdf)> Acesso em: 01 jul. 2013.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO. [O que é hipertensão?]. Disponível em: <<http://www.sbh.org.br/geral/hipertensao.asp>>. Acesso em: jul. 2013.

TABELA brasileira de composição de alimentos. 4. ed. rev. e ampl. Campinas: Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação; Universidade Estadual de Campinas, 2011. 161 p. Disponível em: <[http://www.unicamp.br/nepa/taco/contar/taco\\_4\\_edicao\\_ampliada\\_e\\_revisada.pdf](http://www.unicamp.br/nepa/taco/contar/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf?arquivo=taco_4_versao_ampliada_e_revisada.pdf)> Acesso em: 10 jun. 2013.

**Embrapa**

**Hortalças**

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento  
BR 060 Km 09 Brasília/Anápolis  
Caixa Postal 218, CEP 70359-970, Brasília-DF  
Fone: (61) 3385-9110 - Fax: (61) 3556-5744  
E-mail: [sac@embrapa.br](mailto:sac@embrapa.br)  
[www.embrapa.br/hortalicas](http://www.embrapa.br/hortalicas)

#### Autoras

Raquel Sanchez Franz - Nutricionista  
Coordenação de Atenção à Saúde do Servidor  
Ministério da Saúde

Milza Moreira Lana - Pesquisadora  
Embrapa Hortalças

#### Projeto Gráfico

Beatriz Cruz  
Henrique Carvalho

#### Fotos

Leandro Santos Lobo

DISQUE SAÚDE  
**136**  
Ouvidoria Geral do SUS  
[www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)



Ministério da  
Saúde

**Embrapa**

Ministério da  
Agricultura, Pecuária  
e Abastecimento

GOVERNO FEDERAL  
**BRASIL**  
PÁTRIA EDUCADORA

# Hortalça não é só salada

## Hipertensão



Suas refeições  
**+saudáveis**  
com hortalças

A alimentação saudável é um dos fatores  
mais importantes para a prevenção e  
o controle da hipertensão.

Tiragem: 2.000 exemplares. Outubro/2015.

>> Aqui você encontra informações sobre as hortalças  
que podem ser consumidas por pessoas hipertensas,  
e a melhor maneira de preparar esses alimentos.

Visite o site **Hortalças na Web** e conheça também as seções:

quem quer saúde  
vai a feira

hortalça combina com todas as  
refeições

hortalça e dinheiro não se  
jogam fora

como obter o melhor de cada  
hortalça

## O que é hipertensão ou pressão alta?

Hipertensão ou chamada de pressão alta é diagnosticada quando a pressão arterial, sistematicamente, costuma ser igual ou maior que 14 por 9. A elevação da pressão deve-se a vários motivos, mas é causada principalmente pela contração dos vasos nos quais o sangue circula.

### Hipertensão ataca:



Cérebro



Coração



Rins



Vasos Sanguíneos

Fonte: Sociedade Brasileira de Hipertensão (SBH)

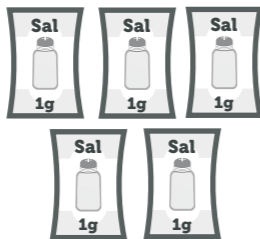
## Hipertensão e dieta

A alimentação equilibrada e saudável é de grande importância para prevenir e controlar a hipertensão.

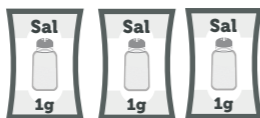
O principal cuidado que o hipertenso deve ter com sua alimentação é reduzir o consumo de **sódio**, principal ingrediente do sal de cozinha. Apesar de ser um nutriente essencial para o ser humano, ele deve ser consumido com moderação. O consumo excessivo de sódio, inclusive, está relacionado às mais importantes causas da hipertensão arterial e do acidente vascular cerebral (AVC).

Igualmente importante é ter uma alimentação rica em frutas e hortaliças.

### Consumo máximo diário de sal recomendado para pessoas saudáveis



### Consumo máximo diário de sal recomendado para pessoas com hipertensão



fonte: Guia alimentar para a População Brasileira.

Fonte: BRASIL, 2006.

## Que hortaliças podem ser consumidas por pessoas com hipertensão?

Todas as hortaliças podem ser consumidas por pessoas hipertensas, pois esses alimentos são naturalmente pobres em sódio. Por outro lado, as hortaliças são ricas em potássio, cálcio e magnésio, minerais com efeitos benéficos sobre a pressão arterial. Veja no quadro abaixo as hortaliças que possuem teores consideráveis desses minerais:

Potássio	Cálcio	Magnésio
Batata, beterraba, cará, cenoura, mandioca, rabanete, almeirão, couve-de-bruxelas, couve-manteiga, couve-flor, inhame, maxixe, mostarda chicória, cenoura, espinafre, repolho, salsa, ervilha, alface, alho.	Brócolis, espinafre, couve-manteiga, agrião, almeirão, acelga, alface, alho, chicória, mostarda, quiabo, rúcula, salsa, taioba.	Beterraba, couve, espinafre, abobrinha, agrião, alho, almeirão, brócolis, couve-flor, taioba, inhame, mandioca, quiabo.

Fonte: TABELA, 2011.

## Quais as formas de preparo de hortaliças devem ser evitadas por pessoas com hipertensão?

Deve-se evitar as frituras e dar preferência a hortaliças cruas, cozidas, assadas, grelhadas ou refogadas.

Prefira substituir o sal por outros temperos como alho e cebola. Cebolinha, salsa, coentro, manjeriço, alho-porró, salsão, tomilho, orégano, louro e outras ervas, frescas ou secas, realçam o sabor dos alimentos e diminuem a necessidade de sal.

Evite molhos e temperos industrializados porque eles são ricos em sódio. Verifique os rótulos dos alimentos e opte por produtos que possuem menor quantidade desse mineral. Se a quantidade do mineral for superior a 400 mg em 100 g do alimento, ele é considerado rico em sódio, devendo ser evitado. Na hora de servir, evite colocar mais sal nos pratos já prontos e não utilize o saleiro à mesa.



## Trocas inteligentes

Com algumas trocas inteligentes, as receitas do **Hortaliças na Web** podem ser facilmente adaptadas para pessoas com restrição alimentar devido à pressão alta. Veja no quadro abaixo os alimentos que os hipertensos devem preferir e os que devem ser evitados:

### ⊗ Evite

Excesso de sal nos alimentos  
Laticínios integrais  
Carnes gordurosas, bacon, toucinho  
Frituras  
Temperos e molhos industrializados (molho shoyo, molho inglês, ketchup, mostarda, entre outros)  
Sopas industrializadas  
Macarrão instantâneo  
Tabletes de caldos concentrados  
Enlatados e conservas  
Embutidos (linguiça, salsicha, salame, presunto, mortadela)  
Alimentos defumados  
Charque  
Congelados (pizza, lasanha, nuggets, entre outros)  
Bebidas alcoólicas

### ✓ Prefira

Frutas e hortaliças  
Laticínios (queijo, leite e iogurte) desnatados  
Carnes magras, peito de frango e peixe (grelhados, cozidos ou assados)  
Pães, cereais ou massas integrais  
Oleaginosas (nozes, castanhas, amêndoas)  
Leguminosas (feijões, lentilha, ervilha, grão-de-bico, soja)  
Óleos vegetais (azeite de oliva, óleo de soja, milho, girassol ou canola)

### Dica de receita do site Hortaliças na Web



#### Batata ralada ao forno

Para preparar essa receita basta substituir o leite integral pelo leite desnatado, e utilizar ricota ao invés de queijo parmesão que é muito rico em sódio.