

## Dica de receita do site Hortaliça não é só salada



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.

### Fontes de consulta

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: Ministério da Saúde, 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: 1 jul. 2013.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO. **O que é hipertensão.** Disponível em: <http://www.sbh.org.br/geral/hipertensao.asp>. Acesso em: 1 jul. 2013.

UNICAMP. Universidade Estadual de Campinas / Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação. **Tabela brasileira de composição de alimentos - TACO.** 4. ed. rev. e ampl. Campinas, 2011. 161 p. Disponível em: [https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco\\_4\\_edicao\\_ampliada\\_e\\_revisada.pdf](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf). Acesso em: 10 jun. 2013.



## Hortaliças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento  
BR 060, km 9, Brasília/Anápolis  
Caixa Postal 218, CEP 70275-970 Brasília-DF  
Fone: (61) 3385-9000  
SAC: [www.embrapa.br/fale-conosco](http://www.embrapa.br/fale-conosco)  
[www.embrapa.br/hortalicas](http://www.embrapa.br/hortalicas)

### Autoras

*Raquel Sanchez Franz*

Nutricionista, Coordenação de Atenção à Saúde  
do Servidor do Ministério da Saúde

*Milza Moreira Lana*

Pesquisadora de Pós-colheita da Embrapa Hortaliças

### Projeto gráfico

*Henrique Carvalho*

*Beatriz Ferreira*

### Fotos

*Leandro Santos Lobo*

2ª edição, revisada, agosto de 2020.

Confira dicas e receitas com hortaliças no site

## Hortaliça não é só salada

[www.embrapa.br/hortalica-nao-e-so-salada](http://www.embrapa.br/hortalica-nao-e-so-salada)



# Hortaliça não é só salada

## Hipertensão



Suas refeições  
**+saudáveis**  
com hortaliças

Conheça as recomendações  
de consumo de hortaliças para  
pessoas com hipertensão

Conheça outras coleções no site  
**Hortaliça não é só salada**

como comprar, conservar  
e consumir hortaliças

hortaliça e dinheiro  
não se jogam fora

hortaliça combina com  
todas as refeições

como obter o melhor  
de cada hortaliça

OBJETIVOS DE  
DESENVOLVIMENTO  
SUSTENTÁVEL



OBJETIVOS DE  
DESENVOLVIMENTO  
SUSTENTÁVEL



MINISTÉRIO DA  
AGRICULTURA, PECUÁRIA  
E ABASTECIMENTO



## O que é hipertensão ou pressão alta?

Hipertensão, usualmente chamada de pressão alta, é assim diagnosticada quando a pressão arterial, sistematicamente, costuma ser igual ou maior que 14 (Sistólica) por 9 (Diastólica). 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 (2013).

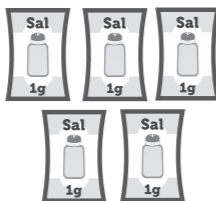
## Hipertensão e dieta

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

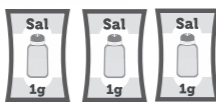
O principal cuidado que o hipertenso deve ter com sua alimentação é reduzir o consumo de sódio, principal ingrediente do sal de cozinha. Apesar de constituir-se num nutriente essencial para o ser humano, ele deve ser consumido com moderação. O consumo excessivo de sódio, inclusive, está relacionado às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

Igualmente importante é ter uma alimentação rica em frutas e hortaliças. A Sociedade Brasileira de Hipertensão recomenda consumo diário de 8 porções a 10 porções (igual a uma concha média) desse grupo alimentar.

### 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.

## Quais as hortaliças que podem ser consumidas por pessoas com hipertensão?

Todas as hortaliças podem ser consumidas por pessoas hipertensas, pois esses alimentos são naturalmente pobres em sódio. Em contraste, as hortaliças são ricas em potássio, cálcio e magnésio, minerais com efeitos benéficos sobre a pressão arterial.

Veja no quadro seguinte as hortaliças que possuem teores consideráveis desses minerais.

### Hortaliças com altos teores de sais 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: Unicamp (2011).

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

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

Para temperar os pratos, o sal deve ser parcial ou totalmente substituído por outros temperos, como alho e cebola. Cebolinha, salsa, coentro, manjericão, tomilho, orégano, louro e outras ervas, frescas ou secas, realçam o sabor dos alimentos, diminuindo a necessidade de sal.



+ ervas, cebola e alho

- sal

Na hora de temperar as saladas, devem ser evitados os molhos e temperos industrializados, porque eles são ricos em sódio. Uma boa sugestão é preparar um molho vinagrete feito com cebola, tomate, pimentão, suco de limão e azeite de oliva.

Na hora de servir, evite colocar mais sal nos pratos já prontos e não use salzeiro na mesa.

## Trocas inteligentes para pessoas com hipertensão

Algumas receitas do site Hortaliças não é só salada trazem um ou mais ingredientes que devem ser evitados por hipertensos. Isso não significa ficar restrito a uma dieta de saladas e sucos. Com algumas trocas inteligentes, essas receitas podem ser facilmente adaptadas para pessoas com restrição alimentar em razão da pressão alta.

Veja no quadro seguinte os alimentos que os hipertensos devem preferir e os que devem ser evitados.



Evite



Prefira

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Laticínios integrais</li><li>• Carnes gordurosas, bacon, toucinho, charque, embutidos e defumados</li><li>• Frituras</li><li>• Temperos e molhos industrializados (molho shoyo, molho inglês, ketchup, mostarda)</li><li>• Sopas industrializadas</li><li>• Macarrão instantâneo</li><li>• Tabletes de caldos concentrados</li><li>• Enlatados e conservas</li><li>• Congelados (pizza, lasanha, "nuggets", entre outros)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Frutas e hortaliças</li><li>• Laticínios (queijo, leite e iogurte) desnatados</li><li>• Carnes magras, peito de frango, peixes (grelhados, cozidos ou assados)</li><li>• Pães, cereais ou massas integrais</li><li>• Oleaginosas (nozes, castanhas, amêndoas)</li><li>• Leguminosas (feijões, lentilha, ervilha, grão-de-bico, soja)</li><li>• Óleos vegetais (azeite de oliva, óleo de soja, óleo de milho, óleo de girassol ou óleo de canola)</li></ul> |
|---|--|

Na hora de comprar os ingredientes, verifique os rótulos dos alimentos. Se a quantidade de sódio for superior a 400 mg em 100 g do alimento, este é considerado rico em sódio, devendo ser evitado.