ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL – DIETA HIPOSSÓDICA

Indicação: para portadores de doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, restrição hídrica, ascite, edema, hepatopatias, hipertensão portal, tratamentos com cortisona.

ALIMENTOS A SEREM EVITADOS:

- ▶ Bolachas e biscoitos salgados, salgadinhos industrializados, pastelaria em geral, pães salgados.
- ▶ Alimentos em conserva (ervilhas, milho, picles, azeitona, sardinha, cogumelos, etc).
- ▶ Queijos gordurosos (prato, provolone, mussarela, cheddar, etc).
- ▶ Presunto, lingüiça, salame, salsicha, etc.
- ▶ Temperos industrializados, sopas desidratadas e enlatadas, caldos e extratos de carne ou galinha concentrados, amaciantes de carne, catchup, mostarda, molho e extrato de tomate industrializado, maionese, creme de leite.
- ▶ Carnes gordurosas, de porco, aves com pele, peixes gordurosos, paio, bacon, etc.
- ▶ Adoçantes que contenham sal (ciclamato e sacarina).
- ▶ Sucos artificiais
- ▶ Bebidas alcoólicas, refrigerantes, água tônica.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- ▶ Pães e biscoitos sem sal, macarrão, cereais, arroz, bolos caseiros sem sal.
- ▶ Frutas, verduras e legumes frescos.
- ▶ Leite, iogurte e queijo tipo cottage, ricota, branco fresco, requeijão light.
- ▶ Óleos (soja, canola, milho, girassol, algodão, azeite, etc), margarina sem sal, açúcar em pouca quantidade.
- ▶ Temperos: salsinha, cebolinha, coentro, manjeriço – cheiro verde em geral, cravo da Índia, noz moscada, gengibre, extrato de baunilha, extrato de amêndoas, canela, anis, etc.
- ▶ Carnes magras, aves e peixes sem pele, preferencialmente assados, cozidos, grelhados ou no vapor.

RECOMENDAÇÕES:

- ▶ Utilize verduras, legumes e frutas frescas ou congeladas.
- ▶ Prepare as refeições sem adicionar sal. Utilize 01 sachê ou 1 colher de café de sal no almoço e jantar. Ou deixe uma das preparações sem sal e as demais com pouco sal.
- ▶ Use temperos naturais para dar sabor aos alimentos – alho, cebola, cheiro verde, molho vinagrete, limão, orégano, etc.
- ▶ Controle o consumo de café (no máximo 3 xícaras pequenas ao dia)
- ▶ Se usar adoçante, prefira aspartame.
- ▶ Não pule refeições.
- ▶ Consuma diariamente, carnes magras (peixe, boi ou frango), verduras e legumes, cereais, frutas e leite.
- ▶ Prepare molhos caseiros sem sal ou com pouco sal.
- ▶ Evite deixar saleiro na mesa para evitar mais sal no prato.

OBSERVAÇÕES:

- ▶ Mantenha a pressão arterial controlada.
- ▶ Faça atividade física com orientação. Procure passear, dançar, ouvir música.
- ▶ Evite o fumo e o excesso de peso.

Maria da Glória Silva
CRN 3/SP:7.366