

A melhor dieta para controlar a hipertensão, segundo evidências científicas e diretrizes oficiais, é a Dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension). Com eficácia comprovada, essa abordagem alimentar ajuda a reduzir a pressão arterial em pessoas hipertensas e também naquelas com pressão limítrofe (pré-hipertensão).

Características da Dieta DASH:

Alta ingestão de:

- Frutas e vegetais frescos (ricos em potássio e fibras);
- Laticínios com baixo teor de gordura;
- Grãos integrais;
- Leguminosas (feijão, lentilha, grão-de-bico);
- Castanhas e sementes;

Redução de:

- Sódio (idealmente menos de 2g por dia, equivalente a 5g de sal);
- Gorduras saturadas e colesterol;
- Alimentos ultraprocessados (ricos em sal, gorduras e aditivos);

Moderação no consumo de:

- Carnes vermelhas e doces;
- Bebidas alcoólicas.

Benefícios comprovados:

Estudo publicado no New England Journal of Medicine demonstrou que a Dieta DASH pode reduzir a pressão sistólica em até 11,4 mmHg em apenas 8 semanas. Além disso, auxilia no controle do colesterol, peso corporal e risco cardiovascular.

Alternativa ou complementar: Dieta Mediterrânea

Também rica em frutas, vegetais, azeite de oliva, grãos integrais e peixes, a dieta mediterrânea oferece proteção cardiovascular, embora a DASH seja mais indicada especificamente para o controle da pressão arterial.

Recomendações adicionais:

- Evite produtos ricos em sódio: leia rótulos e prefira versões com teor reduzido;
- Use temperos naturais: alho, cebola, ervas frescas, cúrcuma, limão e vinagre;
- Hidrate-se bem: beba de 1,5 a 2 litros de água por dia, salvo contraindicações;
- Pratique atividade física leve a moderada: caminhadas de 30 minutos já são eficazes.

SEGUIE UM PLANO ALIMENTAR DASH – SEMANA (SEGUNDA A SEXTA) GERALZÃO PARA VOCÊ SE FAMILIARIZAR

PADRÃO GERAL:

- 6 refeições por dia: café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia;
- Porções descritas com medidas caseiras e gramas;
- Redução de sódio, aumento de potássio, uso de alimentos naturais e integrais.

PLANO ALIMENTAR DASH (SEGUNDA A SEXTA):

SEGUNDA-FEIRA <u>Café da manhã:</u> 1 fatia de pão integral (30g) 1 colher de sopa de requeijão light (15g) 1 banana média (80g) 1 xícara de chá de ervas sem açúcar <u>Lanche da manhã:</u> 1 fatia de melão (100g) 5 castanhas de caju sem sal <u>Almoço:</u> 3 colheres de sopa de arroz integral (90g) 1 concha de feijão-preto (100g) 1 filé de frango grelhado (120g) Legumes cozidos no vapor (cenoura, vagem e abobrinha – 100g) Salada de alface, rúcula e tomate com 1 colher de chá de azeite e limão <u>Lanche da tarde:</u> 1 copo de iogurte natural desnatado (170ml) 1 colher de sopa de aveia (10g) <u>Jantar:</u> Omelete com 2 ovos, espinafre refogado (100g) e cebola 1 fatia de pão integral (30g) Salada de pepino com hortelã <u>Ceia:</u> 1 maçã pequena (70g)	TERÇA-FEIRA <u>Café da manhã:</u> 2 fatias de pão integral (60g) 1 colher de sopa de pasta de abacate com limão 1 copo de leite desnatado (200ml) <u>Lanche da manhã:</u> 1 pera média (100g) <u>Almoço:</u> 3 colheres de arroz integral 1 concha de lentilha 1 filé de peixe grelhado com limão (100g) Abobrinha refogada com cebola (80g) Salada de repolho roxo e cenoura crua <u>Lanche da tarde:</u> 1 banana prata com canela <u>Jantar:</u> Sopa de legumes (batata-doce, chuchu, abóbora, cenoura) com frango desfiado 1 fatia de pão integral <u>Ceia:</u> 1 punhado de uvas (80g)
QUARTA-FEIRA <u>Café da manhã:</u> 1 fatia de bolo caseiro de aveia e banana (s/açúcar, 50g) 1 copo de leite desnatado (200ml) <u>Lanche da manhã:</u> 1 tangerina (90g) <u>Almoço:</u> 4 colheres de purê de batata-doce 1 concha de grão-de-bico 1 filé de carne magra (patinho – 100g) Brócolis cozido no vapor (80g) Salada de alface, pepino e cenoura ralada com azeite e limão <u>Lanche da tarde:</u> iogurte natural com 1 colher de chá de chia <u>Jantar:</u> Arroz integral (3 colheres) Omelete com tomate, cebola e cheiro-verde Salada de rúcula com cenoura crua <u>Ceia:</u> 1 fatia de mamão (100g)	QUINTA-FEIRA <u>Café da manhã:</u> Mingau de aveia com leite desnatado (200ml), banana e canela 1 colher de sobremesa de chia <u>Lanche da manhã:</u> Mix de frutas picadas (maçã + mamão – 100g) <u>Almoço:</u> 3 colheres de arroz integral 1 concha de feijão carioca Frango grelhado (120g) Couve refogada no alho e cebola (80g) Salada de alface americana com tomate e abobrinha <u>Lanche da tarde:</u> 1 fatia de pão integral + 1 colher de sopa de homus <u>Jantar:</u> Panqueca de aveia recheada com legumes (cenoura, abobrinha, cebola) Salada de folhas verdes <u>Ceia:</u> 1 kiwi

SEXTA-FEIRA <u>Café da manhã:</u> 1 tapioca média (30g de goma) com 1 colher de sopa de queijo minas light ralado 1 copo de suco de laranja natural (200ml) <u>Lanche da manhã:</u> 1 banana com aveia <u>Almoço:</u> Arroz com quinoa (3 colheres) 1 concha de lentilha Isca de frango grelhado com cúrcuma e limão (120g) Mix de legumes (cenoura, vagem, abóbora) Salada crua com agrião e beterraba ralada <u>Lanche da tarde:</u> iogurte natural com 1 colher de sopa de granola sem açúcar <u>Jantar:</u> Purê de mandioquinha Omelete com espinafre Salada de folhas com vinagre balsâmico <u>Ceia:</u> Chá de camomila + 3 castanhas-do-pará	SÁBADO E DOMINGO Repita um dos dias da semana
---	---

LISTA DE COMPRAS PARA A SEMANA (DASH – SEGUNDA A SEXTA):

VEGETAIS E LEGUMES: • Alface • Rúcula • Agrião • Espinafre • Repolho roxo • Couve • Cenoura • Abobrinha • Chuchu • Vagem • Pepino • Tomate • Beterraba • Cebola • Alho • Brócolis • Abóbora • Mandioquinha	FRUTAS: • Banana • Maçã • Laranja • Mamão • Uvas • Melão • Tangerina • Kiwi • Pera	LATICÍNIOS: • Leite desnatado (2 L) • Iogurte natural (5 und) • Requeijão light • Queijo minas light	PROTEÍNAS: • Filé de frango (600g) • Filé de peixe (200g) • Carne magra (patinho – 200g) • Ovos (12 unidades)
	GRÃOS E DERIVADOS: • Arroz integral (700g) • Feijão-preto, feijão carioca, lentilha, grão-de-bico (200g de cada) • Pão integral (1 pacote) • Aveia em flocos (150g) • Quinoa (100g) • Tapioca (200g)	OLEAGINOSAS E SEMENTES: • Castanha de caju • Castanha-do-pará • Chia • Granola sem açúcar	OUTROS: • Azeite de oliva • Limão • Temperos naturais (orégano, cúrcuma, pimenta-do-reino, salsinha, hortelã)

Grande Abraço! E sucesso no auto-cuidado de sua saúde!!

Dr Dario Santuchi - Cardiologista Avenida João Felipe Calmon, 1262, Policlínica.
Linhares/ES (27) 99711-2449