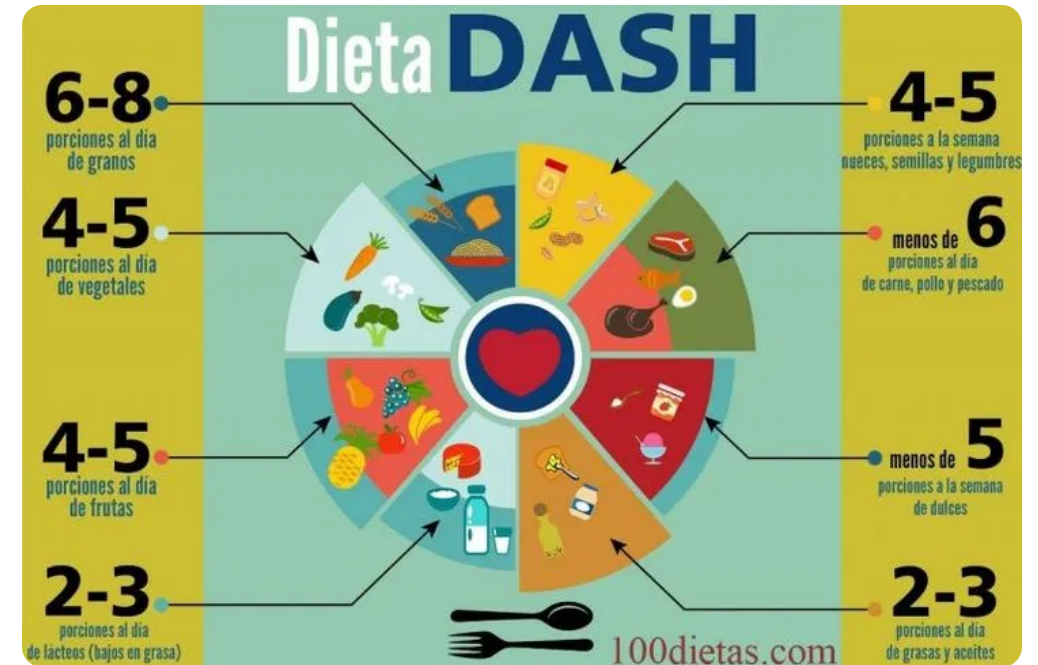


O que é a Dieta DASH?

Dietary Approaches to Stop Hypertension

A **Dieta DASH** é a melhor abordagem alimentar para controlar a hipertensão, segundo evidências científicas e diretrizes oficiais.

- ✓ Eficácia comprovada na redução da pressão arterial
- ✓ Benéfica para pessoas hipertensas e pré-hipertensas
- ✓ Abordagem alimentar completa e equilibrada
- ✓ Recomendada por cardiologistas e nutricionistas



Benefícios Comprovados

Resultados Científicos

♥ Redução da Pressão Arterial

Redução da pressão sistólica em até 11,4 mmHg em apenas 8 semanas, segundo estudo publicado no New England Journal of Medicine.

📊 Controle de Peso

Auxilia no controle do peso corporal através de uma alimentação equilibrada e nutritiva.

💧 Redução do Colesterol

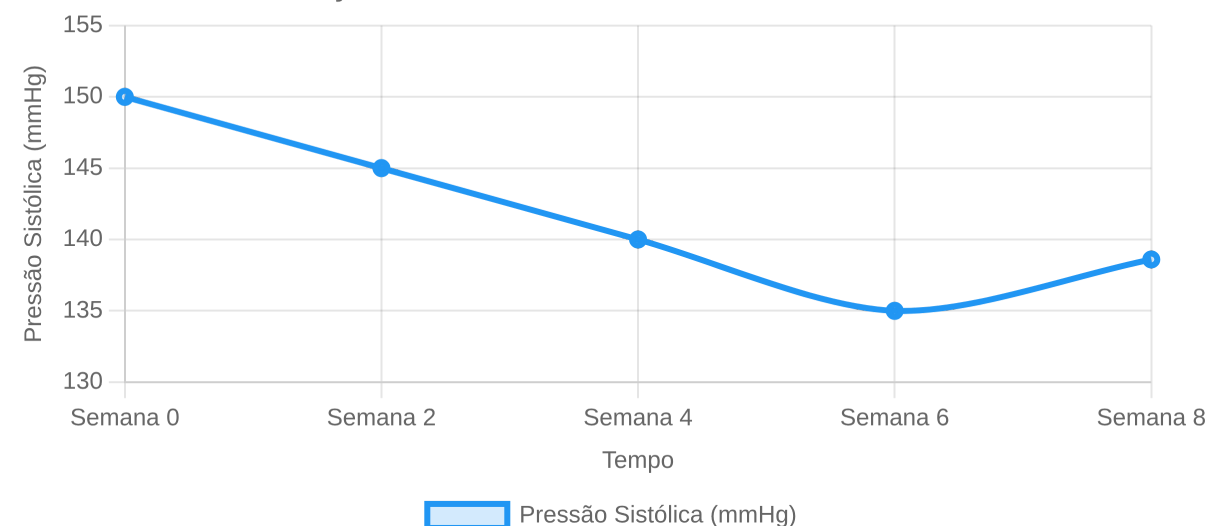
Contribui para a diminuição dos níveis de colesterol LDL ("ruim") no sangue.

♥ Menor Risco Cardiovascular

Redução significativa do risco de doenças cardiovasculares a longo prazo.



Redução da Pressão Arterial com a Dieta DASH



Alimentos Recomendados

Priorize Estes Alimentos

Frutas e Vegetais

Ricos em potássio, magnésio, fibras e antioxidantes.

- ✓ Banana
- ✓ Laranja
- ✓ Espinafre
- ✓ Brócolis
- ✓ Tomate
- ✓ Cenoura

Grãos Integrais

Fontes de fibras, vitaminas do complexo B e minerais.

- ✓ Arroz integral
- ✓ Aveia
- ✓ Quinoa
- ✓ Pão integral

Laticínios com Baixo Teor de Gordura

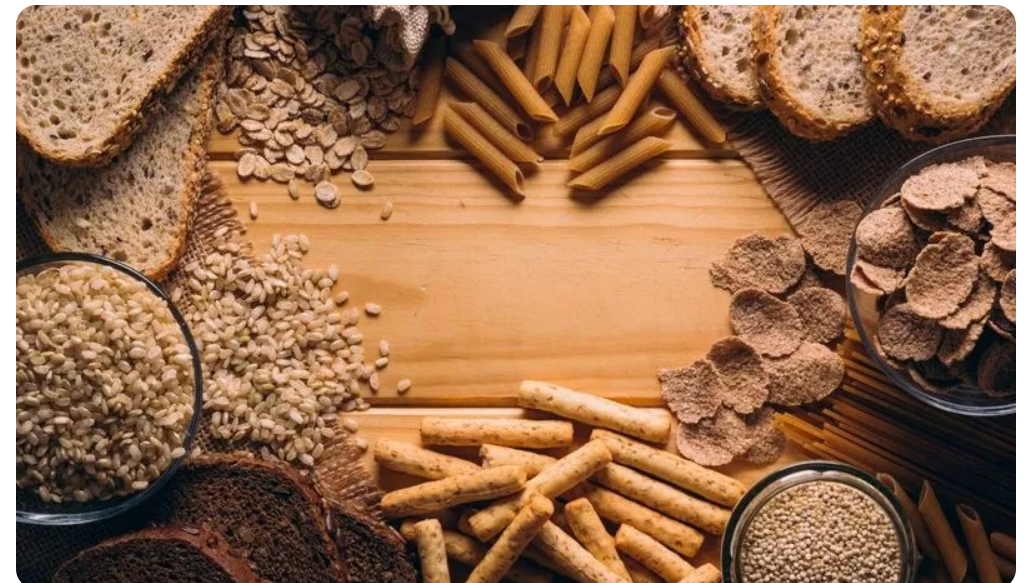
Ricos em cálcio, proteínas e vitamina D.

- ✓ Leite desnatado
- ✓ Iogurte natural
- ✓ Queijo branco

Leguminosas e Oleaginosas

Fontes de proteínas vegetais, fibras e gorduras saudáveis.

- ✓ Feijão
- ✓ Lentilha
- ✓ Grão-de-bico
- ✓ Castanhas



Alimentos a Reduzir

Limite Estes Alimentos

Sódio (Sal)

Limite para menos de 2g por dia (equivalente a 5g de sal).

- ✗ Alimentos enlatados
- ✗ Embutidos
- ✗ Temperos prontos
- ✗ Molhos industrializados

Gorduras Saturadas e Colesterol

Reduzir o consumo para melhorar a saúde cardiovascular.

- ✗ Carnes gordurosas
- ✗ Pele de frango
- ✗ Frituras
- ✗ Manteiga

Alimentos Ultraprocessados

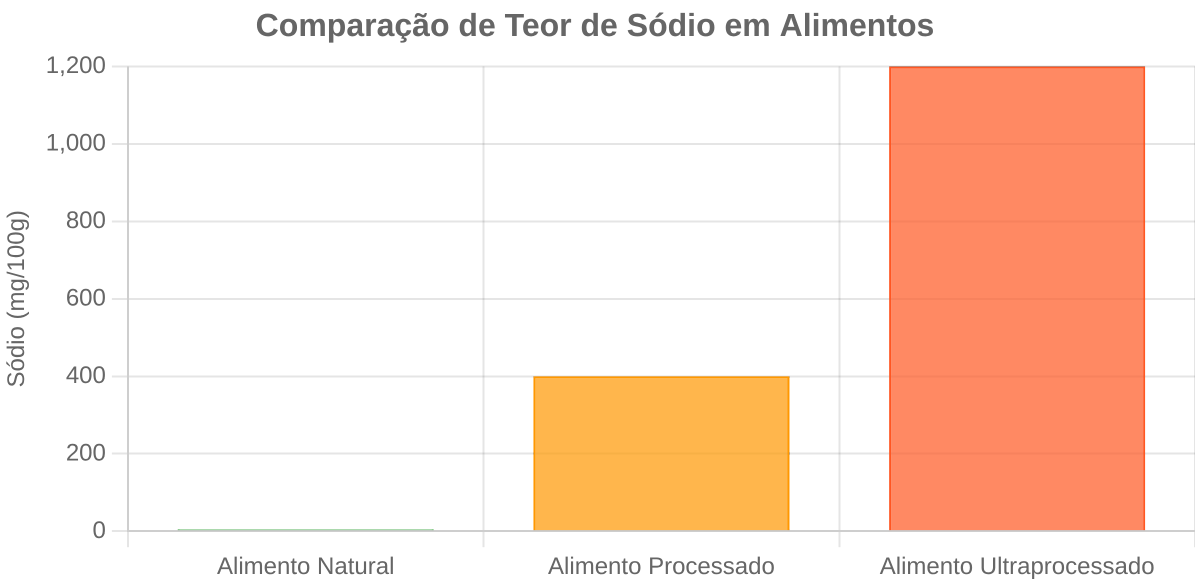
Ricos em sal, gorduras e aditivos prejudiciais à saúde.

- ✗ Salgadinhos
- ✗ Biscoitos recheados
- ✗ Refrigerantes
- ✗ Fast food

Consumo Moderado

Limite o consumo destes itens para ocasiões especiais.

- ! Carnes vermelhas
- ! Doces
- ! Bebidas alcoólicas
- ! Café



Dica Importante

Leia sempre os rótulos dos alimentos e prefira versões com teor reduzido de sódio. Use temperos naturais como alho, cebola, ervas frescas, cúrcuma, limão e vinagre para dar sabor às refeições sem adicionar sal.

Plano Alimentar Semanal

Exemplo de Cardápio DASH

Segunda-feira

- Café:** Pão integral com requeijão light, banana e chá
- Lanche:** Melão e castanhas de caju sem sal
- Almoço:** Arroz integral, feijão-preto, frango grelhado e legumes
- Lanche:** Iogurte natural com aveia
- Jantar:** Omelete com espinafre e pão integral

Terça-feira

- Café:** Pão integral com pasta de abacate, leite desnatado
- Lanche:** Pera
- Almoço:** Arroz integral, lentilha, peixe grelhado e legumes
- Lanche:** Banana com canela
- Jantar:** Sopa de legumes com frango desfiado

Quarta-feira

- Café:** Bolo caseiro de aveia e banana, leite desnatado
- Lanche:** Tangerina
- Almoço:** Purê de batata-doce, grão-de-bico, carne magra
- Lanche:** Iogurte natural com chia
- Jantar:** Arroz integral com omelete de legumes

Quinta-feira

- Café:** Mingau de aveia com leite, banana e canela
- Lanche:** Mix de frutas picadas
- Almoço:** Arroz integral, feijão, frango e couve refogada
- Lanche:** Pão integral com homus
- Jantar:** Panqueca de aveia com legumes

Padrão Geral

- ✓ 6 refeições por dia
- ✓ Porções controladas
- ✓ Redução de sódio
- ✓ Aumento de potássio
- ✓ Alimentos naturais
- ✓ Grãos integrais

Sexta-feira

- Café:** Tapioca com queijo minas light, suco de laranja
- Almoço:** Arroz com quinoa, lentilha, frango com cúrcuma
- Jantar:** Purê de mandioquinha, omelete com espinafre
- Lanches:** Banana com aveia, iogurte com granola, chá com castanhas

-  Este plano inclui 6 refeições diárias, com porções balanceadas e foco em alimentos naturais.
-  Para o fim de semana, repita um dos dias da semana ou faça combinações.

Lista de Compras

Lista Semanal DASH

Vegetais e Legumes

Alface Rúcula Tomate Cenoura Brócolis Pepino

Abobrinha Cebola Alho

Frutas

Banana Maçã Laranja Mamão Uvas Kiwi

Grãos e Derivados

Arroz integral Feijão Lentilha Grão-de-bico Pão integral

Aveia

Laticínios

Leite desnatado Iogurte natural Queijo minas light

Requeijão light

Proteínas

Filé de frango Filé de peixe Carne magra Ovos

Oleaginosas e Sementes

Castanha de caju Castanha-do-pará Chia Granola sem açúcar

Outros

Azeite de oliva Limão Temperos naturais

Dica de Compras

Prefira alimentos frescos e da estação. Verifique sempre os rótulos e escolha opções com baixo teor de sódio. Evite alimentos ultraprocessados.

Como Implementar a Dieta DASH no Dia a Dia



Substitua os Temperos

Use temperos naturais como alho, cebola, ervas frescas, cúrcuma, limão e vinagre em vez de sal. Experimente misturas de ervas sem sódio para dar sabor às refeições.



Hidrate-se Adequadamente

Beba de 1,5 a 2 litros de água por dia (salvo contraindicações). A hidratação adequada ajuda na regulação da pressão arterial e no funcionamento dos rins.



Leia os Rótulos

Verifique o teor de sódio nos alimentos industrializados. Prefira versões com teor reduzido de sódio e evite alimentos ultraprocessados ricos em sal, gorduras e aditivos.



Pratique Atividade Física

Combine a dieta DASH com atividade física leve a moderada. Caminhadas de 30 minutos diários já são eficazes para potencializar os benefícios da dieta.



Prepare Lanches Saudáveis

Tenha sempre à mão opções de lanches saudáveis como frutas, castanhas sem sal, iogurte natural e palitos de vegetais para evitar comer alimentos processados.



Planeje as Refeições

Organize um plano semanal de refeições e prepare uma lista de compras adequada. Isso facilita a adesão à dieta e evita compras por impulso de alimentos não recomendados.

Obrigado por sua atenção!

Dr. Dario Santuchi

Cardiologista

 **Endereço**
Avenida João Felipe Calmon, 1262, Policlínica
Linhares/ES

 **Telefone**
(27) 99711-2449

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

Para mais informações sobre a Dieta DASH e cuidados com a saúde cardiovascular,
agende uma consulta.