

Política Nacional de Atenção Integral à Hipertensão Arterial e ao Diabetes Mellitus








ORDEM E PROGRESSO

10



***Passos para uma
alimentação
saudável***

10 passos para uma alimentação saudável para Diabéticos e Hipertensos

-  Estabeleça horários para as refeições distribuindo-as em 5 a 6 refeições / dia
-  Consuma variados tipos de legumes, verduras e frutas. Use sempre aqueles de coloração intensa como os verdes escuro e amarelo
-  **Escolha alimentos ricos em fibras:** verduras, frutas e legumes, leguminosas (feijões), cereais integrais como arroz, pão e farinhas (aveia, trigo etc).



10 passos para uma alimentação saudável para Diabéticos e Hipertensos

-  Evite os alimentos ricos em açúcares como doces, refrigerantes, chocolates, balas e outras guloseimas
-  Consuma pouco sal de cozinha; evite alto teor de sal, temperos prontos e alimentos industrializados. Prefira ervas (salsa, coentro, cebolinha e orégano), especiarias e limão para tornar as refeições mais saborosas.



10 passos para uma alimentação saudável para Diabéticos e Hipertensos

Diminua o consumo de gordura:

- Diminua a quantidade de manteiga e margarina que você consome;
- Evite frituras e alimentos industrializados que contém gordura vegetal hidrogenada entre seus ingredientes (ler no rótulo).
- De preferência para: leite desnatado, queijos brancos, carnes magras e alimentos preparados com pouco óleo e gorduras.

 Evite fumo e as bebidas alcoólicas


 Beba água!



10 passos para uma alimentação saudável para Diabéticos e Hipertensos

 Mantenha um peso saudável. **IMC:** $\text{Peso} / \text{altura}^2$

Valor do IMC	Classificação
Menor que 18,5	Baixo peso
18,5 a 24,99	Normal
25 a 29,99	Sobrepeso
Maior que 30	Obesidade

 Tenha uma alimentação saudável e uma atividade física moderada e regular. Assim você terá um peso adequado que também é importante para o controle da Diabetes e Hipertensão.





Política Nacional de Atenção Integral à Hipertensão Arterial e ao Diabetes Mellitus

Realização

MINISTÉRIO DA SAÚDE

SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA

COORDENAÇÃO NACIONAL DE HIPERTENSÃO E DIABETES

Ministério da Saúde



Apoio

