

**Dieta Para Reduzir a Tencao Alta.****Dieta * DASH**

Group Comida	Quantidade Por Dia	Tamanho Da Quantidade	Exemplos e Notas
Farinha e Grao	7-8	1 fatia de pao ½ copo de cereale seco ½ copo de arros o pasta	pao castanho,bagel pao de pita,muffin inglesa
Vegetabeles	4-5	1 copc de vegetabeles de folha 1/1 copo de vegetabeles cozidos 6oz somo de vegetais	tomatos,batata,cenoura,ervilhas,feijao, nabos,brocoles, batata doce,abobra.
Fruitas	4-5	6oz somo de frutas 1 peca de fruta media 1/4 copo de fruta seca ½ copo de fruta fresca,frizada o enlatada	bananas,ugas,laranja, somo de laranja,melao,meloa, ananaz,tangerinas, pecogos,uva passada, morangos,mangoes
Produtos de leite sem gordura	2-3	8oz leite 1 copo de yogurte 1 ½ oz queijo	todos estos produtos sem gordura
Carne,galinha e Peixe	galinha,peru 2x carne vermelha 1x peixe 4x	3 oz carne cozida, galinha e peixe	carne sem gordura, cozida o assada sem pele, peixe deve de comer por menos 4-5 vezes por semana
Nozes,puvidas amendoas,legum es	4-5 por semana	1 ½ oz nozes ½ oz o 2 colheres de sopa de puvidas ½ copo de legumes cozidos	puvides de amendoas 10-12 frescas sem sal amendoinhos,puvidas de gerasol,lentilhas, feijao,nozes misturados .

Para perder peso tem reduzir as vezes que come por dia.

Diabeticos tem que reduzir a quantidade que como por dia para reduzir os calories.
Pessoas diabeticos nao deve comer ovos o produtos que comtem ovos por exemplo
maionnaise e bolos.
In geral pode subtituir o produto de ovo.

Reduzir o Sal

- E recomendado uma colher de cha de sal por dia.
- Usar produtos que nao contem sal.
- Use carnes frescas,sem gordura e peixe,e nao use fumados,e enlatados.
- Limite o use de fiambres,tosinhos,azeitonas,mustarda,ketchup,e Msg.

Exercisos

30-45 minutos por dia,o usar a escada 10,000 por dia usando o Pedometer.