



Cambridge Cardiac Care Inc.

Dieta Para Reduzir a Tencao Alta.

DASH * estilo de vida

Grupos Alimentares	Porções Diárias	Tamanho da porção	Exemplos e Notas
Farinha e Grao	6-8	1 fatia de pão (aproximadamente 2 porções) ½ copo de cereal seco ½ copo de arroz cozido, macarrão ou cereal	Pão de trigo integral, muffin inglês, pão pita, bagel, cereais, grãos, farinha de aveia
Vegetables	4-5	1 copo de vegetais folhosos crus ½ copo de legumes cozidos ou crus ½ suco vegetal xícara	Tomates, batatas, cenouras, ervilhas, abóbora, brócolis, nabo, alcachofras, feijão, batata doce
Frutas	4-5	6 oz somo de frutas 1 fruta média ¼ copo de frutas secas ½ copo de frutas frescas, congeladas ou enlatadas	Damascos, bananas, tâmaras, uvas, laranjas, suco de laranja, toranja, suco de toranja, melões, mangas, pêssegos, abacaxis, ameixas, passas, morangos, tangerinas
Laticínios com baixo teor de gordura ou sem gordura	2-3	1 leite de copo 1 iogurte de xícara l ½ oz. queijo	Leite desnatado, leite desnatado, iogurte sem gordura ou com baixo teor de gordura, queijo mussarela desnatado, queijo sem gordura
Carnes magras, aves e peixes	6 ou menos	1 oz carnes cozidas, aves ou peixes 1 ovo	Carnes magras (aparadas de gordura visível), frango grelhado, assado ou assado com pele removida
Nozes, sementes e leguminosas	4-5 por semana	1 ½ oz. ou 1/3 porcas de xícara ½ oz. ou 2 Tbsp. sementes 2 tbsp pasta de amendoim ½ copo de legumes cozidos	Amêndoas (10-12 frescas, não assadas, não salgadas, não cobertas de chocolate), filberts, nozes mistas, amendoim, nozes, sementes de girassol, feijão rim, lentilhas

Para perder peso, pode ser necessária uma redução no número de porções.

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 subtutir o produto de ovo

Redução de Sódio

- Ingestão diária recomendada de iguais de sódio:
- Usar produtos que nao contem sal
- Compre vegetais frescos, congelados ou enlatados
- Use carnes frescas,sem gordura e peixe,e nao use fumados,e enlatados.
- Limitar alimentos curados (bacon, presunto) ou alimentos embalados em salmoura (pickles, azeitonas, chucrute) e condimentos (MSG, mostarda, ketchup, rabanete)

Exercício

30 -45 minutos de exercício aeróbico diariamente e/ou 10.000 – 14.000 passos diariamente usando um pedômetro.

Ir para www.nhlbi.nih.gov (receitas em linha)

Google: American Heart association “No Fad Diet” ver site

Cambridge Cardiac Care Centre

150 Hespeler Road

Cambridge, ON N1R 6V6

T. 519.624.3511 F. 519.624.341

Prevention. Detection. Therapy.