



# Nuno Correia

naturopatia · osteopatia · medicina quântica



# Plano Alimentar para Hipertensão Arterial (HTA)

## **IMPORTANTE**

Este protocolo alimentar é complementar ao tratamento médico e deve ser sempre adaptado à condição clínica, medicação e necessidades do paciente. Não substitui acompanhamento especializado.

---

## 1. **Objetivos da Dieta**

- Reduzir e controlar os níveis de pressão arterial.
  - Melhorar a saúde cardiovascular.
  - Diminuir retenção de líquidos e inflamação.
  - Apoiar manutenção de peso saudável e equilíbrio metabólico.
- 

## 2. **Princípios e Fundamentos**

O plano alimentar para hipertensão segue, em grande parte, os princípios da dieta **DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)**.

Baseia-se num consumo elevado de frutas, vegetais e alimentos ricos em potássio, magnésio e cálcio, que ajudam a regular a pressão arterial.

Inclui cereais integrais, proteínas magras (peixe, aves, leguminosas) e laticínios magros. Reduz drasticamente o consumo de sal, alimentos ultraprocessados, fritos e bebidas alcoólicas.

A hidratação adequada e a prática regular de exercício físico são pilares essenciais.

---

## 3. **Menu Exemplo**

### **Pequeno-almoço**

- Pão integral com queijo fresco magro e tomate.
- 1 chávena de chá verde sem açúcar.

### **Meio da manhã**

- Banana pequena com 1 colher de sopa de sementes de linhaça.

### **Almoço**

- Sopa de legumes sem batata.
- Filete de peixe grelhado com arroz integral e salada de rúcula, cenoura e pepino.
- 1 laranja.

### **Lanche**

- Iogurte magro natural com frutos vermelhos.

## Jantar

- Creme de courgette.
- Peito de frango no forno com brócolos cozidos a vapor e batata-doce assada.

## Ceia (opcional)

- Infusão de hibisco (auxilia no controlo da pressão arterial).
- 

## 4. Alimentos a Privilegiar

- Frutas ricas em potássio (banana, abacate, melão, laranja).
  - Vegetais variados, especialmente de folhas verdes.
  - Leguminosas (grão, lentilhas, feijão).
  - Cereais integrais (arroz integral, aveia, quinoa).
  - Laticínios magros e não processados.
  - Peixes e carnes brancas.
  - Oleaginosas e sementes em pequenas quantidades.
- 

## 5. Alimentos a Limitar ou Evitar

- Sal em excesso (usar ervas aromáticas e especiarias como alternativa).
  - Produtos ultraprocessados (sopas instantâneas, enlatados, enchidos).
  - Fritos e gorduras trans.
  - Bebidas alcoólicas e refrigerantes.
  - Doces e pastelaria industrial.
- 

## 6. Higiene de Vida Associada

- Reduzir consumo de sal para < 5g/dia.
  - Hidratar-se com 1,5–2L de água/dia.
  - Praticar exercício físico aeróbico regularmente.
  - Evitar tabaco e excesso de álcool.
  - Manter peso adequado e controlar perímetro abdominal.
  - Garantir sono reparador (7–9 horas/noite).
- 

## Contraindicações e Precauções

Deve ser ajustado em doentes com insuficiência renal ou em uso de medicação diurética. Qualquer alteração alimentar significativa deve ser acompanhada por profissional de saúde.