CARDIOLOGIA & DORES CRÔNICAS

Como o plano de dieta DASH ajuda a reduzir a pressão arterial?

A sigla DASH significa Dietary Approaches to Stop Hypertension, ou “Abordagens Nutricionais para Combater a Hipertensão”. O plano de dieta DASH inclui:

- Muitas verduras, legumes e frutas
- Frutos secos e sementes sem sal
- Cereais integrais, peixes, aves e frutos secos
- Mais leguminosas e peixes
- Laticínios com menos gordura
- Alimentos com menos sódio
- Menor quantidade de carnes vermelhas, doces e bebidas com açúcar

A dieta DASH dá prioridade aos alimentos frescos e integrais e busca aumentar o consumo de alimentos de origem vegetal em vez de alimentos processados e pré-preparados. Quando se adota este tipo de alimentação, a dieta tem menos sódio e mais fibra, potássio, magnésio e cálcio.

O plano alimentar DASH ajuda a reduzir a pressão arterial pois contém potássio, cálcio e magnésio, nutrientes que ajudam a baixar a pressão. A tabela abaixo é um exemplo de quantas porções de cada grupo alimentar devemos consumir por dia. Ela ajuda a reduzir ou a prevenir a hipertensão.

Grupo alimentar	Porções diárias	Quanto é uma porção?
Cereais e produtos à base de cereais	7-8	1 fatia de pão Meia xícara de massa (macarrão) cozida
Verduras e legumes	4-5	Meia xícara de verduras e legumes crus ou cozidos
Frutas	4-5	1 fruta média
Laticínios com pouca gordura	2-3	1 xícara de leite semidesnatado (1% de gordura)
Carnes, aves e peixes	2 ou menos	90 gramas de carnes, aves ou peixes cozidos
Gorduras e doces	A menor quantidade possível	1 colher de chá de óleo ou 2 biscoitos simples pequenos
Frutos secos, sementes e leguminosas	4-5 por semana	8 amêndoas