

Alimentos "Inimigos" para Diabéticos e Hipertensos

EVITAR

- . Açúcar;
- . Diet / Light;
- . Refrigerantes;
- . Farinha de trigo;
- . Biscoitos;
- . Macarrão;
- . Margarina;
- . Óleo de soja;
- . Salsicha;
- . Mortadela;
- . Barra de cereal;
- . Bebida alcoólica;
- . Suco de caixinha;
- . Proteína de soja;
- . Energético;
- . Frutas Cristalizadas;
- . Óleo de milho;
- . Batata Inglesa.



Alimentação para Hipertensos e Diabéticos

Nutricionista Ana Gorgonha - Hiperdia

Orientações Gerais

- . Realizar 5 a 6 refeições por dia, no mesmo horário;
 - . Não pular refeições;
 - . Não usar açúcar;
 - . Consumir pequenas porções por refeição;
- . Preferir a fruta com casca ao suco, adicionando aveia, chia, linhaça, granola sem açúcar;
- . Evitar vários carboidratos na mesma refeição.
Ex: arroz e farofa; arroz e batata; pão e macarrão;
- . Não usar temperos industrializados, preferindo os naturais;
- . Evitar frituras em geral e alimentos em conservas.



Alimentos "Colegas" para Diabéticos e Hipertensos

CONSUMIR ÀS VEZES

- . Abóbora;
- . Inhame;
- . Mandioca;
- . Batata doce;
- . Cenoura;
- . Beterraba;
- . Maçã;
- . Polenta;
- . Pêra;
- . Uva;
- . Molho Shoyo;
- . Mamão;
- . Ervilha;
- . Melão;
- . Amendoim
- . Melancia;
- . Arroz;
- . Abacaxi;
- . Feijão;
- . Tangerina;
- . Ameixa;
- . Caqui;



Alimentos "Amigos" para Diabéticos e Hipertensos

PREFERIR

- . Verduras;
- . Morango;
- . Limão;
- . Abacate;
- . Laranja;
- . Carnes;
- . Chás;
- . Ovo;
- . Coco;
- . Farinha de Amêndoas;
- . Queijos naturais;
- . Iogurtes naturais;
- . Coalhada desnatada;
- . Óleo de coco;
- . Azeite;
- . Chia;
- . Castanhas;
- . Nozes;
- . Amêndoas;
- . Linhaça;
- . Quinoa;
- . Farinha de Chia;
- . Semente de Abóbora;

