

## Sopa de creme de cenoura

### Ingredientes:

- ▶ 2 cenouras médias (296g)
- ▶ 1/2 cebola grande (94g)
- ▶ 1/2 xícara (chá) de ricota (86g)
- ▶ 3/4 xícara (chá) de leite desnatado (180ml)
- ▶ 1 colher (sopa) de margarina (16g)
- ▶ 1 colher (chá) de coentro em pó (2g)
- ▶ 1 1/2 colher (chá) de sal (9g)
- ▶ 1 xícara (chá) de água filtrada (240ml)
- ▶ 500 ml de caldo de legumes

### Modo de preparo:

Higienize e descasque a cenoura e corte-a em rodela. Descasque a cebola e corte-a em cubos. Bata no liquidificador a ricota com o leite até formar um creme e reserve. Derreta a margarina em uma panela grande e acrescente a cebola. Refogue por dois a três minutos, mexendo sempre. Junte as cenouras, o coentro em pó, o sal e misture. Acrescente a água, tampe a panela e cozinhe por 10 minutos em fogo brando, mexendo de vez em quando. Acrescente o caldo de legumes e deixe ferver. Abaxe o fogo, tampe a panela e cozinhe em fogo brando por 30 minutos, mexendo de vez em quando. Bata a sopa no liquidificador. Acrescente a ricota batida com leite e misture suavemente. Sirva quente.

**Tempo de preparo:** 55 minutos

**Rendimento:** 5 porções

**Peso da porção:** 242g

## Caldo de legumes

**Evite consumir caldos industrializados pois contêm alta concentração de sódio**

### Ingredientes:

- ▶ 3 cenouras médias (150g)
- ▶ 1 maço de cheiro verde (178g)
- ▶ 3 cebolas médias (414g)
- ▶ 2 dentes de alho médios (8g)
- ▶ 1 1/2 xícara (chá) de talos de salsão picados (136g)
- ▶ 4 folhas de louro
- ▶ 8 xícaras (chá) de água (1,92L)

### Modo de preparo:

Higienize as cenouras e o cheiro verde. Descasque as cebolas, as cenouras, os dentes de alho e pique-os. Coloque os legumes em um caldeirão e acrescente o salsão, o cheiro verde, as folhas de louro e a água. Ao ferver, abaxe o fogo e cozinhe com a panela destampada destampado por 1 hora.

Tire a espuma do caldo, de vez em quando, com o auxílio de uma escumadeira. Retire do fogo e coe o caldo. Deixe esfriar e armazene em geladeira.

**Tempo de preparo:** 2 horas

**Rendimento:** 1,5 litros

### Realização:



### Coordenação:

Hospital do Servidor Público Estadual - HSPE

Centro de Promoção e Proteção à Saúde do Servidor - Prevenir

Serviço de Cardiologia do HSPE

Departamento de Convênios e Assistência Médica - Decam

Gestão de Comunicação Corporativa

[www.iamspe.sp.gov.br](http://www.iamspe.sp.gov.br)

SECRETARIA DE  
GESTÃO PÚBLICA

GOVERNO DO ESTADO  
**SÃO PAULO**

# Hipertensão Arterial



A hipertensão arterial ou “pressão alta” é quando sua pressão está, constantemente, maior ou igual a 14 por 9. (140 por 90 mmHg).

Para chegar ao diagnóstico é importante medir a pressão mais de uma vez.



## Dá pra sentir que a pressão está alta?

Nem sempre... É aí que mora o perigo! É uma doença que age na surdina e prejudica o coração, o cérebro e os rins. Isso aumenta o risco de acidente vascular cerebral (“derrame”) e de doença coronariana (“infarto do coração”).

## Porque ficamos com Hipertensão Arterial?

A doença pode ser de origem familiar, mas, estilo de vida relacionado à alimentação inadequada e falta de atividade física são os principais fatores.

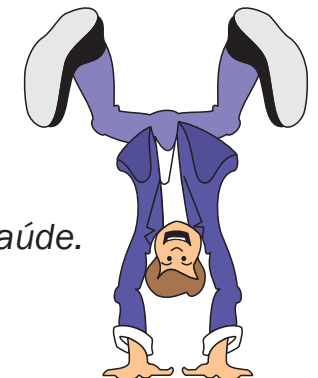
## Identificar para mudar

“Sentado, comendo e bebendo.”

Vamos mudar essa imagem?

Se você muda, seu corpo agradece com saúde.

Quer coisa melhor?



## Pense nisso

- ▶ **Obesidade** - Só o fato de você emagrecer uns quilos, já pode fazer a sua pressão voltar ao normal. Por isso é importante moderar nos doces, em gorduras e frituras. Prefira alimentos grelhados. Coma verduras, frutas e legumes.
- ▶ **Sal** - Diminua o sal na comida, ele é rico em sódio. Tire também o saleiro da mesa. Evite o uso de alimentos industrializados. Temperos prontos, enlatados, embutidos e salgadinhos são ricos em sódio. Prefira o uso de temperos naturais como cebola, alho e ervas (manjerição, hortelã, alecrim, etc.).
- ▶ **Álcool** - Além de aumentar as chances de problemas do coração, o álcool também faz aumentar a pressão arterial. Por isso evite o uso de álcool. Ele também aumenta as calorias ingeridas, o que contribui para a obesidade.
- ▶ **Falta de exercício físico** também aumenta o risco de desenvolver hipertensão. Dentro do seu cotidiano, você pode arrumar maneiras de se exercitar mais: faça caminhadas, suba escadas, pare o carro longe e vá a pé, desça do ônibus um ponto antes, etc.
- ▶ **Tabagismo** - O cigarro é o principal fator de risco cardiovascular e de hipertensão arterial. Além disso, a frequência cardíaca se eleva durante o ato de fumar.
- ▶ **Estresse** - Um fato isolado pode causar uma elevação transitória da pressão arterial, ou, se for constante, causa inúmeros males ao seu organismo, além da Pressão Alta. A diminuição crônica das horas de sono diária também eleva o estresse e a pressão arterial.
- ▶ **Medicamentos** - Não mude a prescrição de seu médico. O remédio da pressão deve ser tomado todo os dias, e não de vez em quando. Não caia em conselho de vizinhos e de balconista de farmácia, cada caso é um caso.



Elaborado pela equipe Prevenir, a partir da V Diretriz para Hipertensão, da Sociedade Brasileira de Cardiologia.

## Receitas:

Fonte: receitas testadas na cozinha experimental da Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo

### Pudim de abóbora

#### Ingredientes:

- ▶ 1/4 abóbora moranga média (285g)
- ▶ 5 xícaras (chá) de água (1200mL)
- ▶ 1 ovo médio (64g)
- ▶ 1 xícara (chá) de açúcar cristal (222g)
- ▶ 5 colheres (sopa) de margarina light (80g)
- ▶ 1/4 xícara (chá) de farinha de trigo (32,5g)
- ▶ 1/2 colher (café) de cravo da índia em pó (1g)
- ▶ 1/2 colher (café) de canela em pó (1g)
- ▶ 2 colheres (sopa) de nozes picadas (12g)

#### Modo de preparo:

Higienize e descasque a abóbora. Em numa panela de pressão, coloque a água e a abóbora e deixe cozinhar até ficar macia. Escorra bem a água e bata no liquidificador a abóbora, fazendo um purê e reserve. Bata o ovo com o açúcar e a margarina até ficarem cremosos. Misture com o purê de abóbora reservado. Acrescente a farinha de trigo, o cravo da índia, a canela e as nozes e reserve.

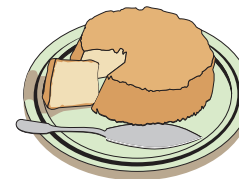
#### Montagem:

#### Ingredientes:

- ▶ 1/2 colher (sopa) de margarina light (8g)
- ▶ 1/2 xícara (chá) de nozes picadas (56g)

#### Modo de preparo:

Unte com margarina uma forma para pudim, coloque a massa reservada e leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C, em banho-maria, por cerca de 45 minutos. Sirva com as nozes picadas.



**Rendimento:** 614g

**Nº de porções:** 13

**Peso da porção:** 45g

**Tempo de preparo:** 1 hora e 10 minutos

**Valor calórico por porção (kcal):** 185

### Suflê de legumes

#### Ingredientes:

- ▶ 1 cenoura grande (292g)
- ▶ 1 chuchu grande (282g)
- ▶ 36 vagens médias (250g)
- ▶ 5 xícaras (chá) de água (1200mL)
- ▶ 3 ovos médios (192g)
- ▶ 2 colheres (sopa) de margarina light (32g)
- ▶ 1 cebola pequena picada (68g)
- ▶ 3 colheres (sopa) de farinha de trigo (30g)
- ▶ 2 xícaras (chá) de leite desnatado (480ml)
- ▶ 1 colher (sopa) fermento em pó (12g)

#### Modo de preparo:

Higienize, descasque e pique a cenoura e o chuchu e reserve. Higienize e pique a vagem e reserve. Em uma panela coloque a água e cozinhe a cenoura, a vagem e o chuchu reservados, escorra a água e reserve. Bata as claras em neve e reserve. Em uma panela coloque a margarina e refogue a cebola, acrescente a farinha de trigo mexa para não empelotar e despeje o leite aos poucos, acrescente as gemas, os legumes reservados, as claras em neve reservada e o fermento em pó, acrescente o fermento, misture delicadamente e reserve.

#### Montagem:

#### Ingredientes:

- ▶ 1 colher (sopa) de margarina light (16g)
- ▶ 2 colheres (sopa) aveia em flocos (20g)
- ▶ 1 colher (chá) de sementes de linhaça (4g)

#### Modo de preparo:

Unte um refratário de vidro com margarina, despeje o suflê reservado e por cima polvilhe a aveia e a linhaça, leve para assar em forno a 180°C até dourar e sirva.

**Rendimento:** 484g

**Nº de porções:** 4

**Peso da porção:** 121g

**Tempo de preparo:** 30 minutos

**Valor calórico por porção (kcal):** 76,2