



**INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA**

**NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS-HIPERTENSÃO  
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)  
FEVEREIRO A JUNHO DE 2024**

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN11:3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

### ATENÇÃO

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) ou pressão alta é uma condição clínica multifatorial caracterizada por níveis elevados e sustentados da pressão arterial (PA). Considerando-se valores de PA > ou igual a 140/90mmHg.

#### **RECOMENDAÇÕES:**

- ✓ Consumir uma dieta rica em frutas e verduras (principalmente cruas), legumes e cereais;
- ✓ Preferir preparações assadas, grelhadas ou cozidas;
- ✓ Utilizar óleos vegetais (milho, oliva, algodão, girassol);
- ✓ Preferir leite desnatado;
- ✓ Usar manteiga ou margarina sem sal;
- ✓ Consumir Produtos integrais
- ✓ Reduzir o sal da dieta, seguindo as orientações do nutricionista;
- ✓ Usar limão, azeite doce, temperos verdes, alhos, cebola, pimentão, noz moscada, orégano, manjeriço, alecrim, etc.;
- ✓ Consumir apenas a clara do ovo.

#### **EVITAR:**

- ✓ Alimentos ricos em gordura, como chocolate, feijoada;
- ✓ Cafeína: café, chá preto, chá mate e refrigerantes;
- ✓ Embutidos: calabresa, presunto, bacon, azeitonas, picles, temperos prontos, sopas desidratadas, concentrados em cubos, charque, catchup, maionese, manteiga com sal;
- ✓ O uso indiscriminado de alimentos dietéticos.
- ✓ Tenha hábitos saudáveis: pratique uma atividade física (sempre com orientação de um profissional da área).

#### **Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN11:3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO DIABETES – INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral- Hipertensão					
ZONA: Urbana/ rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos					
PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Café (adoçante) com leite desnatado e cuscuz cozido	Suco de acerola e biscoito integral	Mingau de tapioca (leite desnatado e adoçante)	Vitamina de abacate (leite desnatado e adoçante) e biscoito salgado	Leite desnatado e pão integral
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz integral, mexido de carne moída (carne moída, ovo e cebolinha), feijão mulata gorda, salada crua (repolho e cenoura ralada) e <b>banana</b>	Arroz de cenoura (arroz integral e cenoura), filé de peixe cozido, macarrão integral, feijão simples e salada crua (acelga e tomate)	Arroz integral, Cozidão rico de carne bovina (carne bovina, abóbora, inhame e vinagreira), pirão, salada crua (alface e pepino) e <b>melão</b>	Arroz integral de vinagreira (arroz integral e vinagreira), frango refogado, purê de batata inglesa (leite desnatado) e salada crua (rúcula, alface e tomate)	Arroz integral, feijoada bovina (feijão preto, carne bovina em cubos, cenoura e batata doce), couve refogada e <b>laranja</b>
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Caldo de frango desfiado com macaxeira	Macarronada (macarrão integral) de isca de carne ao molho suga com manjericão	Farofa de cuscuz mista (cuscuz de milho cozido, ovo, tomate e cebola) e suco de caju (adoçante)	Arroz integral Maria Isabel e <b>banana</b>	Farofa de frango (cuscuz cozido, frango em cubos e cebolinha) e suco de cajá (adoçante)
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		<b>1903,18</b>	<b>300g</b>	<b>73g</b>	<b>50g</b>
		<b>100%</b>	<b>63%</b>	<b>15%</b>	<b>24%</b>

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO DIABETES – INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral- Hipertensão					
ZONA: Urbana/ rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos					
PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Suco de acerola (adoçante) e biscoito integral	Vitamina de banana com aveia (adoçante e leite desnatado)	Café (adoçante) com leite desnatado e biscoito integral	Mingau de milho (adoçante e leite desnatado)	Caldo de macaxeira e carne desfiado
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz integral, frango ao molho, salada (repolho e cenoura ralada) e <b>laranja</b>	Arroz de cenoura (arroz integral e cenoura), bisteca de porco com pimentão verde e cebola em rodela, feijão simples e salada crua (alfaca e rúcula)	Arroz integral, bife da carne bovina, feijão com maxixe e quiabo e salada crua (acelga e pepino) e <b>tangerina</b>	Arroz com abóbora (arroz integral e abóbora), frango assado, macarrão integral, feijão mulata gorda com vinagreira e salada crua (beterraba e cenoura ralada com cebolinha)	Arroz integral, peixe cozido e salada cozida (batata inglesa e cebolinha)
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Sopa de carne bovina com legumes (carne bovina, macarrão integral, abobrinha, batata doce e cenoura)	Arroz Mistão (arroz integral, frango em cubos, pimentão verde, couve em tiras, abóbora) e <b>Melão</b>	Cuscuz de milho e suco de graviola (adoçante)	Farofa (cuscuz cozido) de carne bovina em isca, cebola, tomate e <b>banana</b>	Macarrão integral de frango desfiado, cebolinha e suco de goiaba (adoçante)
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		<b>1902,92</b>	<b>292g</b>	<b>77g</b>	<b>52g</b>
		<b>100%</b>	<b>61%</b>	<b>16%</b>	<b>25%</b>

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO DIABETES – INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral- Hipertensão					
ZONA: Urbana/ rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos					
PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Leite desnatado e pão integral	Suco refrescante (manga e maracujá e adoçante) e biscoito integral	Mingau de aveia (leite desnatado e adoçante)	Vitamina de mamão (leite desnatado e adoçante)	Café (adoçante) com leite desnatado e pão integral
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz integral, picadinho de carne com cenoura, salada crua (repolho e cebolinha) e <b>melancia</b>	Arroz com feijão (arroz integral e feijão), peito de frango refogado, purê com abóbora (leite desnatado) e salada crua (rúcula e tomate)	Arroz integral, assado de panela, macarrão integral, feijão simples e salada crua (acelga e pepino) e <b>banana</b>	Arroz integral, peixe cozido, bobó de vinagreira, salada cozida (chuchu e beterraba e cheiro verde) e <b>laranja</b>	Arroz integral com vagem, frango refogado, feijão carioca, salada crua (alface e cebola) e <b>melão</b>
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Sanduche (pão integral e ovos mexidos) e Suco de acerola (adoçante)	Macarrão integral com carne moída e manjerição e suco de goiaba (adoçante)	Arroz misturado (arroz integral, frango, pimentão verde, cenoura e coentro)	Farofa simples (cuscuz cozido, ovo, cebola e tomate) e suco de caju (adoçante)	Sopa de carne com macarrão integral e legumes (batata inglesa, abóbora e João gomes)
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		<b>1903,48</b>	<b>284g</b>	<b>89g</b>	<b>53g</b>
		<b>100%</b>	<b>60%</b>	<b>18%</b>	<b>25%</b>

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO DIABETES – INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral- Hipertensão					
ZONA: Urbana/ rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos					
PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Mingau de milho (adoçante e leite desnatado)	Iogurte de fruta desnatado com biscoito integral	Suco forte (abacaxi, hortelã e adoçante) e biscoito integral	Café (adoçante) com leite desnatado e batata doce cozida	Vitamina de cajá (leite desnatado e adoçante) com biscoito integral
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz integral, torta de frango com repolho, feijão verde com maxixe e quiabo	Arroz amarelo (arroz integral e açafrão), carne suína assada no forno, feijão carioca, salada crua (alface e cenoura ralada) e <b>abacaxi</b>	Arroz de cenoura (arroz integral e cenoura), coxa e sobrecoxa assada, feijão carioca com vinagreira, salada crua (repolho e beterraba ralada) e <b>maçã</b>	Arroz integral, peixe rico (peixe cozido, ovo e cenoura em rodela) e salada crua (acelga e cebolinha)	Arroz com João Gomes (arroz integral e João Gomes), Carne bovina refogada com legumes (maxixe, batata doce e couve), macarrão integral e salada crua (alface e tomate)
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Macarrão integral com carne moída e cheiro verde	Farofa (cuscuz cozido) de feijão verde com isca de frango e cheiro verde e Suco de maracujá (adoçante)	Caldo nordeste (carne bovina, abóbora e macaxeira)	Arroz integral, frango cremoso (frango desfiado e milho verde) e <b>laranja</b>	Farofa de cuscuz, ovo e cebolinha e <b>Melancia</b>
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		<b>1903,94</b>	<b>273g</b>	<b>80g</b>	<b>57g</b>
		<b>100%</b>	<b>57%</b>	<b>17%</b>	<b>27%</b>

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164