

17 DE MAIO

DIA MUNDIAL DA

HIPERTENSÃO ARTERIAL



A **HIPERTENSÃO** é a principal causa de doença cardiovascular e de morte prematura em todo o mundo, sendo que 40% da população portuguesa é hipertensa. O consumo excessivo de sal é uma das principais causas para o desenvolvimento desta condição.

QUANTIDADE DE SAL PRESENTE EM ALGUNS ALIMENTOS



Sal (por 100g)
aprox. 0,80g - 1,7g



Sal (por 100g)
aprox. 1,6g - 2,2



Sal (por unid.)
aprox. 1,5g



Sal (por 100g)
aprox. 1,2g - 1,9g



Sal (por 100g)
aprox. 1,4g



Sal (por 100g)
aprox. 2,7g



Sal (por dose 200g)
aprox. 2g - 3,4g



Sal (por unid.)
aprox. 1g

Para além do sal presente no alimento, há que ter em atenção o sal adicionado aos preparados culinários.

QUAIS AS RECOMENDAÇÕES DIÁRIAS DE CONSUMO DE SAL?

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, **a ingestão diária de sal recomendada é de 5g**. No entanto, a maioria da população consome o dobro desta quantidade diariamente.

3 PASSOS SIMPLES DE PREVENÇÃO:

- Evite alimentos processados e aumente o consumo de frutas e hortícolas;
- Pratique regularmente atividade física;
- Monitorize a pressão arterial.