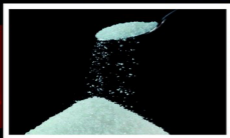


VOCÊ **VS** HIPERTENSÃO ARTERIAL

Você sabia que os grandes vilões para o desencadeamento de pressão alta são o consumo excessivo de sal e a obesidade?

Como melhorar isto?

Utilizar a quantidade diária recomendada de sal, ou seja, 5 gramas.



Mas, como medir isto?

1 colher de chá de sal =
5 gramas =
1.700 mg de sódio

Exemplos de como medir o sal

Alguns alimentos e seu teor de sódio:

Alface lisa (100 gramas) – 4 mg
Bacalhau (100 gramas) – 13.585 mg
Batata frita (30 g) – 175 mg
Bolachas salgadas (30 g) – 430 mg
Coca-cola zero (200 ml) – 28 mg
Macarrão instantâneo (1 pacote) – 1.900 mg
Pão branco (2 fatias) – 250 mg



LEMBRE-SE, PARA TER UMA VIDA SAUDÁVEL É PRECISO DE POUCO
AFERIR A PRESSÃO ARTERIAL PERIODICAMENTE e PRATICAR ATIVIDADES FÍSICAS FREQUENTEMENTE