

Anote dicas nutritivas

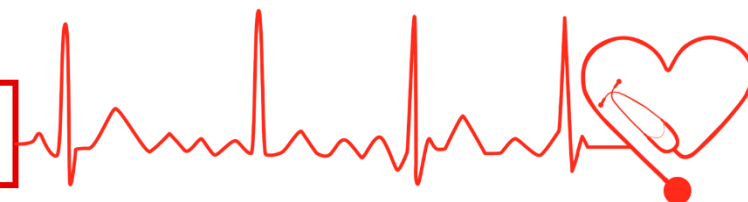


DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 114 / 13 a 19 de Maio 2019



Dia Mundial da Hipertensão- 17 maio



Para que o sangue chegue a todos os tecidos e células do organismo, deve existir alguma pressão sobre as paredes das artérias. A esta pressão dá-se o nome de **Tensão Arterial**. Porém, existem variados fatores, de origem genética ou ambiental, que podem contribuir para o excesso dessa pressão-

Hipertensão Arterial.



Alguns dos Fatores de Risco à Hipertensão Arterial:

- ❖ **Obesidade;**
- ❖ **Excesso do consumo de sal;**
- ❖ **Sedentarismo;**

A **hipertensão arterial** está associada a um maior risco de ocorrência de:

AVC



Enfarte



Insuficiência Renal



Cuidados alimentares:

- ❖ Opte por alimentos frescos;
- ❖ Evite alimentos curados ou fumados (como o bacon e o presunto) e alimentos embalados em salmoura (como as azeitonas e os pickles);
- ❖ Não use sal de mesa;
- ❖ Evite sopas enlatadas, caldos de tempero, molhos, *fast-food*, batatas fritas de pacote, entre outros;
- ❖ Opte por especiarias, ervas aromáticas, limão, lima e vinagre para temperar as refeições;
- ❖ Lave os alimentos enlatados, como o caso do feijão, para eliminar alguma quantidade de sódio.



Em Portugal, estima-se que a quantidade de sal consumida seja o **dobro** da recomendada pela Organização Mundial de Saúde. É urgente a implementação de medidas que visem **reduzir o consumo de sal**, diário, da nossa alimentação!

Porto.