

Segundo a Organização Mundial de Saúde o ideal é consumir no máximo **5 gramas de sal** por dia!

Em média um português consome **12 g/dia**

ATENÇÃO:

1 colher de chá de sal contém 6 g de sal

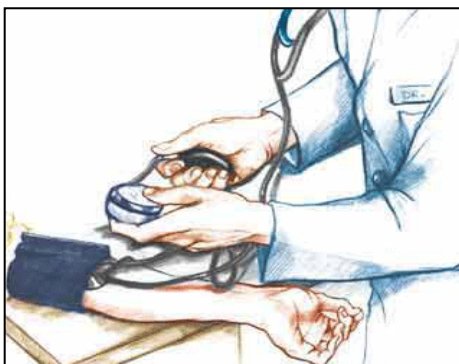
A redução diária de **1 grama de sal** na alimentação poderia evitar 2640 mortes por ano.

Se essa mesma redução fosse de **2 gramas** seriam menos 5160 mortes, enquanto que com a ingestão de **menos 4 gramas**, poupar-se-iam mais de sete mil vidas.

Sabia que...

45% das pessoas não sabe que tem a pressão arterial elevada?

Não seja uma estatística!



Autora: Dra. Ana Cristina Pereira

Data de elaboração: Junho de 2010

Data da última revisão: Junho de 2013

Data da próxima revisão: Junho 2016

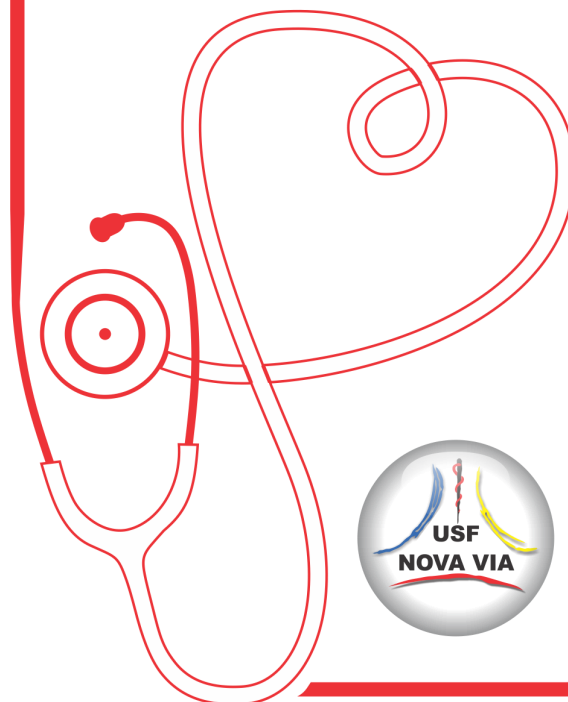
Unidade de Saúde Familiar Nova Via

Rua da Boa Nova, 325, Valadares

Tel. 22 713 74 17 / 22 713 02 06



Sal & Hipertensão Arterial



A hipertensão arterial é uma consequência do consumo excessivo de sal!

Mas o que é a Hipertensão?

Hipertensão arterial é um aumento da pressão do sangue que viaja pelas artérias.

Uma pessoa é hipertensa se tiver uma pressão arterial **maior a 140/90 mmHg** em duas ou mais avaliações no seu Médico de Família.

Mais de 1,5 bilhões de pessoas no mundo inteiro sofrem de hipertensão!

A hipertensão quando **não diagnosticada, tratada e controlada** é um dos principais fatores de risco da **doença cardíaca, acidente vascular cerebral (AVC) e doença renal.**

Outros efeitos do sal em excesso:

- * Cancro do estômago
- * Osteoporose
- * Asma
- * Obesidade
- * Resistência ao tratamento das tensões

Sugestões para reduzir o consumo de sal:

- ✓ Reduza a quantidade de sal que adiciona durante a confecção dos alimentos e não leve o saleiro para a mesa, assim evita adicionar sal fino aos pratos já cozinhados



- ✓ Leia sempre os rótulos de forma a escolher os alimentos com menos de sal, habitualmente expresso sob a forma de cloreto de sódio (NaCl)

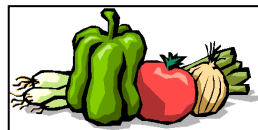


- ✓ Coma alimentos frescos com frequência

- ✓ Confeccione os alimentos com ervas aromáticas, especiarias, vinho ou sumo de limão



- ✓ Deixe a carne e o peixe a marinar, antes de os confeccionar, em vinha de alhos ou com outros temperos sem sal. Assim, o sabor e aroma dos temperos adicionados ficarão mais intensos e o resultado final mais saboroso



- ✓ Enriqueça os cozinhados adicionando alimentos coloridos como tomate, cenoura, pimento verde, amarelo, vermelho ou laranja, bróculos, milho, feijão, beringela, couve roxa, beterraba, ananás, laranja, maçã etc.

- ✓ **Evite** consumir alimentos com elevado teor em sal, tais como:



Produtos de salsicharia, charcutaria e alimentos fumados (ex.: fiambre, presunto, chouriços, alheiras, bacon)



Folhados



Margarinas, manteiga e outras gorduras para barrar



Ketchup, maionese, mostarda, molho de soja



Determinados tipos de queijo



Rissóis, croquetes, chamuças, bolinhos de bacalhau, panados...



Batatas fritas de pacote e outros aperitivos muito salgados



Enlatados



Azeitonas



Fast food



Refeições congeladas prontas a consumir