

Vovô Pedro gosta muito de beber sucos prontos e refrigerantes.

Olhando as informações nutricionais, vi que em cada garrafa de 280 ml de refrigerante que ele bebe tem uma grande quantidade de açúcar. São em torno de 31 g de açúcar e 18 mg de sódio. Já nas garrafas de 335 ml de sucos prontos, há 49 g de açúcar e 5,9 mg de sódio. Ele consome diariamente uma garrafa de refrigerante no almoço e outra no jantar. No lanche da tarde é um copo de 500 ml de suco.

De acordo com essas informações, qual é a ingestão diária de açúcar e sódio ingerida por meu avô? Ele pode estar apresentando um quadro de hipertensão?

Considere:

Recomendações (OMS): 50 g diárias de açúcar 5 g de sal ou 2000 mg de sódio
Os valores ideais de uma pressão arterial situa-se em torno de 120/80 mmHg e valores superiores a 140/90 mmHg já se considera está em uma situação de Hipertensão.

Vovô Pedro gosta muito de beber sucos prontos e refrigerantes.

Olhando as informações nutricionais, vi que em cada garrafa de 280 ml de refrigerante que ele bebe tem uma grande quantidade de açúcar. São em torno de 31 g de açúcar e 18 mg de sódio. Já nas garrafas de 335 ml de sucos prontos, há 49 g de açúcar e 5,9 mg de sódio. Ele consome diariamente uma garrafa de refrigerante no almoço e outra no jantar. No lanche da tarde é um copo de 500 ml de suco.

De acordo com essas informações, qual é a ingestão diária de açúcar e sódio ingerida por meu avô? Ele pode estar apresentando um quadro de hipertensão?

Considere:

Recomendações (OMS): 50 g diárias de açúcar 5 g de sal ou 2000 mg de sódio
Os valores ideais de uma pressão arterial situa-se em torno de 120/80 mmHg e valores superiores a 140/90 mmHg já se considera está em uma situação de

Hipertensão.