

Atividades Complementares - MAT7_21GRM02

1) A recomendação atual da Organização Mundial de Saúde (OMS) é que o consumo diário não ultrapasse a 50 g de açúcar por dia. Em uma determinada lata de refrigerante de 350 ml há 36 g de açúcar. Qual seria a quantidade de açúcar ingerido semanalmente, mensalmente e anualmente por uma pessoa que consome um copo de 200ml de refrigerante por dia?

2) Com base no enunciado da Atividade Principal, suponha que além das 135,13 g de açúcar e 34,8 mg de sódio consumidas nas bebidas açucaradas o vovô Pedro também consuma alimentos com uma grande quantidade de sódio que somando são valores acima de 2000 mg. Qual seria a elevação da pressão arterial em relação a quantidade de bebida açucarada ingeridas quando associadas ao sódio?

Considere:

Bebidas açucaradas, quando associadas quantidades altas de sódio, podem aumentar para 34 mmHg a pressão máxima (sistólica) e 22 mmHg a pressão mínima (diastólica).

Recomendações (OMS): 50 g diárias de açúcar 5 g de sal ou 2000 mg de sódio.

Os valores ideais de pressão arterial em torno de 120/80 mmHg e valores superiores a 140/90 mmHg já se considera está em uma situação de Hipertensão.