

SAL

TRABALHO REALIZADO NO ÂMBITO DA DISCIPLINA DE CIÊNCIAS NATURAIS,
CAROLINA VASCONCELOS, N°6

Os produtos escolhidos

Vamos começar a atividade, escolhendo alguns produtos.

Decidi escolher:

- ❖ Puré de Batata da marca Maggi;
- ❖ Feijão de manteiga cozido da marca Amanhecer;
- ❖ Tagliatelle da marca Barilla.

Quantidade de sal

O próximo passo é verificar a quantidade de sal em cada produto escolhido.

- **Puré de Batata**- tem 1.3g de sal por 100g logo tem no total aproximadamente 3.25g de sal;
- **Feijão de manteiga**- tem 0.6g de sal por 100g logo no total tem aproximadamente 2.4g de sal;
- **Tagliatelle**- tem 0.013g de sal por 100g logo tem no total aproximadamente 0.065g de sal.

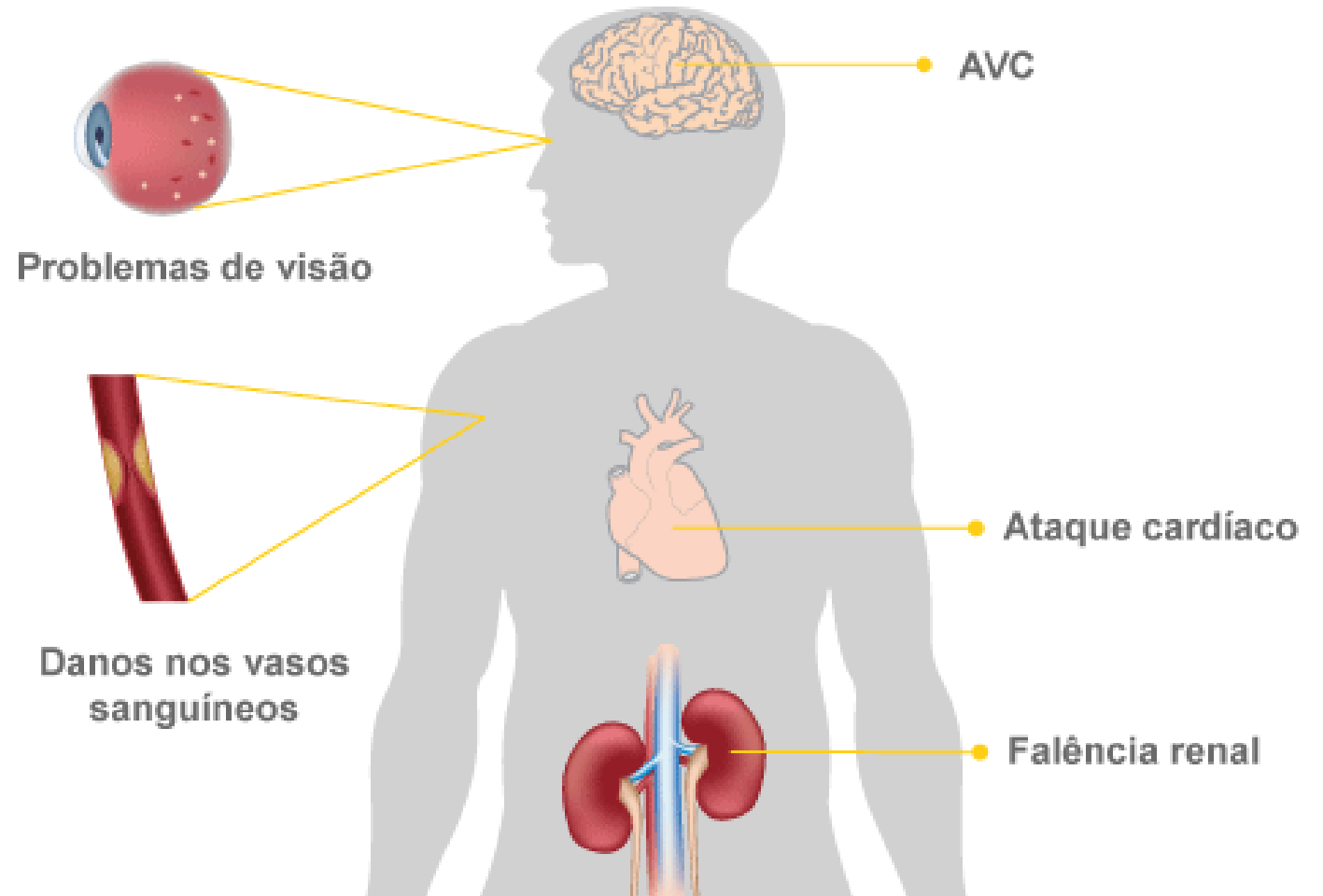
Riscos do excesso de sal na alimentação

O consumo excessivo de sal pode aumentar o risco de várias doenças crônicas como:

- hipertensão arterial;
- doenças cardiovasculares;
- doenças renais;
- Etc.

O excesso de sal pode aumentar o volume e a pressão do sangue podendo provocar lesões que contribuem para o rompimento das artérias.

Principais Complicações da Hipertensão



Utilização de uma colher

Agora vejamos, se utilizarmos uma colher com a capacidade de 1,7gramas, quantas colheres seriam necessárias para cada produto?

- Puré de Batata- 3.25g de sal logo precisaria de, aproximadamente, 1.9 colheres;
- Feijão de manteiga- 2.4g de sal logo precisaria de, aproximadamente, 1.4 colheres;
- Tagliatelle- 0.065g de sal logo precisaria de, aproximadamente, 0.04 colheres.



Hoje em dia já existem à venda outras opções de sal menos prejudiciais à saúde como por exemplo o **sal rosa do Imalaia** e a **flor de sal**.

Podemos assim concluir que o produto com mais sal é o Puré de Batata e o produto com menor quantidade de sal é a Tagliatelle.

Diga não ao sal e pense numa vida mais saudável e longa.