

ALIMENTAÇÃO SAUDAVEL

Consumo de sal



ALIMENTOS QUE FAZEM PARTE DA ALIMENTAÇÃO DOS JOVENS

- Batatas fritas;
- Hambúrguer de porco;
- Molhos (ketchup);

QUANTIDADE DE SAL NESTES ALIMENTOS

- Batatas fritas: 100gr - 1,3gr de sal
- Hambúrguer: 100gr – 1mg de sal
- Molhos (ketchup): 100gr – 2,5gr de sal

- O sal é necessário para o nosso organismo mas não em excesso;
- OMS recomenda consumo diário de sal: $\leq 5g = 1$ colher de chá

CORAÇÃO

O consumo excessivo de sal está associado a hipertensão arterial e doenças cardiovasculares, entre outras patologias.

ESTÔMAGO

A ingestão excessiva de sal está associada ao desenvolvimento de cancro do estômago.

SILHUETA

Existe uma associação comprovada entre o consumo excessivo de sal, a retenção de líquidos e a obesidade.

OSSOS

A dieta rica em sal aumenta o risco de osteoporose, ao promover a perda de cálcio através da urina.

RINS

O consumo de sal em excesso pode provocar doença renal e pedras nos rins.

CÉREBRO

Interfere na quantidade de sangue que chega ao cérebro. Pode provocar dor de cabeça, AVC e demência.

SAL EM EXCESSO O QUE FAZ AO NOSSO CORPO?

Hipertensão, AVC, demência, osteoporose, excesso de peso. O consumo exagerado de sal pode aumentar o risco de várias doenças e comprometer a nossa saúde. A chave está na moderação





ATENÇÃO...

Leia os rótulos dos alimentos e evite os que têm mais de 5% a dose diária recomendada de sódio.

Reduza a utilização de sal para confeccionar/temperar alimentos.

Substitua o sal por ervas aromáticas e especiarias.

OBRIGADO

Gonçalo Neves Nogueira

Nº14/9ª

