

“Painel dos Alimentos | Sal”

Trabalho realizado por Inês Figueiredo no âmbito da disciplina de ciências



- Etapas do trabalho:

1. Escolher os alimentos para análise;
2. Analisar a informação nutricional do rótulo de cada alimento;
3. Observar a quantidade de sal;
4. Relacionar a quantidade de sal com colheres de chá;
5. Exemplificar algumas doenças.



- A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda, nos adultos, a ingestão igual ou inferior a 5 gramas de sal diariamente.
- Podem utilizar-se alguns produtos que substituem o sal, tais como, as ervas aromáticas e existem também sais com menor teor de sódio comparativamente ao do sal refinado.

Os produtos escolhidos



Lata de atum "Bom Petisco" (120g)



Presunto "Tremondi" (100g)



Pistácios "continente" (180g)



Batatas Fritas "Lays Gourmet" (180g)

Análise Nutricional (por 100g)



1,4 g - 0,28 colheres de chá



2,9 g - 0,58 colheres de chá



5 g - 1 colher de chá



0,9 g - 0,18 colheres de chá

Consequências do consumo excessivo de sal

- O consumo excessivo de sal, apresenta inúmeras consequências tais como:
 - Aumento do risco de cancro;
 - Sobrecarga do funcionamento renal;
 - Tensão alta;
 - Doenças cardiovasculares.

Conclusão

- Podemos concluir que cada alimento tem um determinado valor de sal;
- O sal causa múltiplas doenças;
- A não ingestão de sal é possível e é bastante fácil substituí-la.

