



% SAL / ALIMENTO

Alimentos	Teor de sal / 100g
Ketchup	2,50g
Atum Natural enlatado	1,38g
Maionese	1,70g
Bolachas Digestive	1,20g
Caldos de Galinha	52,90g



CONSUMO DE SAL E OS SEUS MALEFÍCIOS

Malefícios do consumo excessivo de sal

O sal deve ser usado com moderação, pois o seu consumo exagerado pode levar à:

- Hipertensão arterial;
- Aumento do risco de AVC (Acidente Vascular Cerebral);
- Mau funcionamento dos rins, como cálculo renal e insuficiência renal, porque os rins não conseguem filtrar o excesso de sal;
- Envelhecimento, doenças autoimunes e osteoporose;
- Alteração do paladar e problemas de visão.

Como minimizar o consumo de sal em casa

Na confeção das refeições devemos utilizar mais ervas aromáticas, alho e cebola, pois diminui a necessidade de utilização de sal nos alimentos. Além disso, devemos ler os rótulos dos alimentos antes de os adquirirmos, e darmos preferência aos que têm menor teor de sal.

Reduzir ou excluir o consumo deste tipo de alimentos:

- Sopas instantâneas, refeições enlatadas, refeições congeladas prontas a consumir (pizzas, lasanhas, etc.);
- Caldos concentrados (caldos de carne, peixe, vegetais, marisco);
- Produtos de salsicharia, charcutaria, alimentos fumados e alimentos enlatados;
- Manteiga com sal, margarinas, molhos pré-preparados;
- Aperitivos salgados.

