Alerta ao sal

|  |  |
| --- | --- |
| Produtos alimentares | Quantidade de sal |
| Bolacha Maria | 0,7g/100g ou 0,2/saqueta(25g) |
| Salsicha | 1,6g/100g de produto |
| Fiambre | 2,30g/100g |
| Manteiga | 1,40g/100g  |
| Iogurte Longa Vida | 0,11g/100g ou 0,18/160g(garrafa) |

Malefícios do excessivo consumo de sal

* Retenção de líquido;
* Pressão arterial alta;
* AVC;
* Insuficiência cardíaca;
* Osteoporose;
* Insuficiência renal;
* …

Propostas para reduzir o sal

* Substitua o sal por ervas aromáticas e especiarias;
* Não coloque o saleiro na mesa;
* Consuma regularmente cereais integrais, hortícolas, leguminosas e fruta;
* Prefira lacticínios magros e carnes de aves;
* …

Realização do trabalho

Para a realização deste trabalho, pensei em 5 alimentos que tenho quase sempre na despensa ou na cozinha. De seguida, fui ver os rótulos, neles procurei pela quantidade de sal. Tenho de admitir que fiquei admirada com alguns números.

 

Para identificar os malefícios do consumo excessivo de sal e formas de minimizar o consumo de sal, pesquisei no site da Direção Geral de Saúde e em sites em que o tema principal é a saúde.

Escola E.B. 2,3 de Sande

Maria João Caetano, nº 13 – 9º2.