

## Alerta sobre o consumo excessivo de sal

Eco-Escolas 2019/2020



<https://cutt.ly/Eyxf3T6>

Ciências Naturais

6º C

**Trabalho realizado por:**

Gonçalo Neto Leitão nº 10 - 6657

Maria Clara Rodrigues de Abreu e Sousa nº 20 - 6331

Mariana Quintela Vaz nº 22 - 5843

**Orientador:** Professor Ricardo Faria (ricardofaria@ext.marista-lisboa.org)

Os alimentos que selecionamos para este trabalho foram: bolachas, Ovomaltine, leite meio-gordo, batatas fritas, arroz estufado, wraps de milho, atum, guacamole e cereais.

**Tabela de alimentos com as respetivas quantidades de sal**

ALIMENTO	Quantidade de Sal em gramas por 100 g de alimento
Bolachas continente	2,50
“wraps” de milho	1,20
Guacamole	1,70
“Ovomaltine” Chocolate em pó com cereais	0,40
Arroz estufado “Caçarola”	0,013
Leite meio-gordo “Mimosa”	0,10
Batatas fritas “Titi”	0,50
Cereais “Kellogs”	1,13
Atum “Bom petisco”	0,86



Fig. 1 - Rótulo das bolachas do Continente.



SOUSA, 2020.

LEITÃO, 2020.

Fig. 2 - Rótulo Leite meio-gordo “Mimosa”.



VAZ, 2020.

Fig. 3 - Rótulo Batatas fritas “Titi”.



LEITÃO, 2020.

Fig. 4 - Rótulo “Ovomaltine” chocolate em pó com cereais.



Fig. 5 - Arroz estufado “Caçarola”.



LEITÃO, 2020.

SOUSA, 2020.

Fig. 6 - “wraps de milho”.



Fig. 7 - Atum "Bom petisco".

VAZ, 2020.



Fig. 8 - Guacamole.

SOUSA, 2020.

NUTRITION INFORMATION			
LINE E PERIOD.		/100g	%DV*
Grãos, sementes	Valores energéticos / Valor energético / Energia / Calorias	156kcal	481%
Grãos, sementes	Grãos / Grains / Lipidos / Fat	37.8g	6%
Grãos, sementes	Grãos / Grains / Lipidos / Fat	0.9g	<1%
Grãos, sementes	Grãos / Grains / Lipidos / Fat	0.2g	<1%
Grãos, sementes	Grãos / Grains / Lipidos / Fat	84g	25%
Grãos, sementes	Grãos / Grains / Lipidos / Fat	8g	3%
Grãos, sementes	Grãos / Grains / Lipidos / Fat	3g	3%
Grãos, sementes	Grãos / Grains / Lipidos / Fat	7g	21%
Grãos, sementes	Grãos / Grains / Lipidos / Fat	1.13g	6%
Grãos, sementes	Vitamina E / Vitaminas / Vitamins	8.4µg	167%
Grãos, sementes	Vitamina D / Vitamins / Vitamins	0.9µg	83%
Grãos, sementes	Vitamina B1 / Vitamins / Vitamins	1.2mg	83%
Grãos, sementes	Vitamina B2 / Vitamins / Vitamins	13.3mg	83%
Grãos, sementes	Vitamina B3 / Vitamins / Vitamins	1.2mg	83%
Grãos, sementes	Vitamina B6 / Vitamins / Vitamins	164µg	83%
Grãos, sementes	Vitamina B12 / Vitamins / Vitamins	2.1µg	83%
Grãos, sementes	Minerais / Minerals / Minerals	8.0mg	57%
Grãos, sementes	Minerais / Minerals / Minerals	2.4mg	17%

Fig. 9 - Cereais "Kellogs".

VAZ, 2020.

**Tabela de alimentos com as respectivas quantidades de sal**

ALIMENTO	Quantidade de Sal em gramas por 100 g de alimento
Bolachas continente	2,50
"wraps" de milho	1,20
Guacamole	1,70
"Ovomaltine" Chocolate em pó com cereais	0,40
Arroz estufado "Caçarola"	0,013
Leite meio-gordo "Mimosa"	0,10
Batatas fritas "TiTi"	0,50
Cereais "Kellogs"	1,13
Atum "Bom petisco"	0,86

Fig. 10 - Tabela indicativa dos valores de sal por 100 g de alimento, mais consumidos em nossa casa.

LEITÃO, 2020

## Os malefícios do consumo excessivo do consumo de sal

O sal traz vários problemas em relação à saúde. A maioria das doenças cardiovasculares são causadas a partir do consumo excessivo de sal. O sal é essencial à manutenção do organismo, em excesso é nos prejudicial. Este consumo excessivo pode trazer vários problemas

graves, como por exemplo: a retenção de líquidos, o aumento da pressão arterial e risco de AVC (acidente vascular cerebral).

### ***Como prevenir o consumo de sal***

Evitar consumir alimentos com elevadas quantidades em sal, bem como, toda a comida processada: sopas instantâneas, enlatados, refeições congeladas, enchidos, bem com alimentos prontos a consumir (pizzas, lasanhas, fiambre, presunto, bacon, entre outros...). Destacamos também:

- Caldos concentrados (caldos de carne, peixe, vegetais, marisco);
- Manteiga com sal, margarinas, molhos pré-preparados (ketchup, maionese, mostarda, molho de soja);
- Aperitivos salgados (batatas fritas de pacote, rissóis, croquetes, bolinhos de bacalhau);
- Determinadas bolachas, cereais de pequeno-almoço, folhados...;
- Diminuir gradualmente a quantidade de sal que se adiciona durante a confeção dos alimentos;
- Substituir o sal por ervas aromáticas.

### ***Testemunho retirado de um site que pretende ajudar as pessoas a fazerem dietas reduzidas em sal.***

“O sal, mais especificamente o sódio, não tem qualquer valor calórico e não serve para ser convertido em energia pelo corpo.

Isto é importante porque, por vezes fazemos as nossas dietas de emagrecimento depender de produtos *light* e *diet* sem lermos os rótulos e sem percebermos que os produtos menos calóricos não têm obrigatoriamente menos sal.

Sim. Mas agora pergunta-nos: como podemos dizer que o sódio não tem conteúdo calórico, que o ganho de peso é apenas em água, e agora afirmar que uma dieta com muito

sódio nos faz efetivamente ganhar peso? A razão não se encontra no sal, mas nos alimentos. Pensemos em quais alimentos utilizamos mais o sal: é nas frutas? Nos cereais?

Não. É na carne, e acima de tudo nas comidas pré-feitas compradas nas grandes superfícies e que necessitam do sal para manterem um sabor agradável. Pergunte-se: quereria comer um hambúrguer insonso? Ou um bacalhau com natas do supermercado? Daqui resulta que se decidirmos retirar sal da nossa alimentação, teremos de deixar de fora as refeições prontas e a *fast food* por um lado, e as comidas cujo paladar só é interessante com sal. Seremos obrigados a adotar uma alimentação mais saudável.”

## **Bibliografia**

Dr. Francisco Zagalo - *hovar.min-saude.pt*, (consult. 30 de abril de 2020), disponível na internet <URL: [http://www.hovar.min-saude.pt/wp-content/uploads/sites/4/2017/11/Reduzir\\_consumo\\_sal.pdf](http://www.hovar.min-saude.pt/wp-content/uploads/sites/4/2017/11/Reduzir_consumo_sal.pdf)>.

Derma Club - *dermaclub.com.br*, (consult. 30 de abril de 2020), disponível na internet <URL: [https://www.dermaclub.com.br/blog/noticia/quais-sao-os-maleficios-que-o-sal-oferece-a-saude-saiba-como-o-sodio-age-no-organismo\\_a5303/1](https://www.dermaclub.com.br/blog/noticia/quais-sao-os-maleficios-que-o-sal-oferece-a-saude-saiba-como-o-sodio-age-no-organismo_a5303/1)>.

Be-slim - *be-slim.pt*, (consult. 5 de maio de 2020), disponível na internet <URL: <https://www.be-slim.pt/blog/como-emagrecer/dietas-de-emagrecimento-a-importancia-do-sal-sodio-614/>>.

Noticias ao minuto - *noticiasao minuto.com*, (consult.5 de maio de 2020), disponível na internet <URL: <https://www.noticiasao minuto.com/lifestyle/1393472/prefira-sal-marinho-a-sal-refinado-saiba-porque>>.