Alerta ao sal

|  |  |
| --- | --- |
| Produtos  Alimentares | Quantidade de  Sal |
| Bolachas de água e sal | 1,7g (por 100g) |
| Conserva de atum em posta em óleo vegetal | 0,78g (por 100g) |
| Batatas fritas (pacote) | 0,50g (por 100g) |
| Leite meio gordo (Mimosa) | 0,10g (por 100l) |
| Chocolate em pó | 0,22g (por 100g) |

A Organização Mundial da Saúde recomenda o consumo máximo diário de 5 gramas de sal para um adulto e de até 3 gramas diárias para as crianças. Em Portugal consumimos 30 toneladas de sal a mais por dia.

O consumo excessivo de sal pode provocar hipertensão, AVC, demência, osteoporose, excesso de peso ou problemas nos rins. O sal em excesso pode aumentar o risco de várias doenças.

Existem várias formas de minimizar o consumo de sal em casa, tais como: ler bem o rótulo das embalagens, fazer a própria comida, usar temperos alternativos, diminuir gradualmente a quantidade de sal que se adiciona durante a confeção dos alimentos, usar sal aromatizado, não levar o saleiro para a mesa, beber 1,5l ou 2l de água por dia.

**Madalena Pucarinhas 5ª F Nº 16**

