



“Venho das ondas do mar  
Nascido na fresquidão  
Não sou água nem sou sol,  
Trago tempero na mão.”

## ALERTA SAL

Alimento	Quantidade de sal por 100 gr
Salsichas (enlatadas)	1,6
Batatas Fritas (pacote)	1,5
Creme vegetal barrar (Planta)	1,4
Feijão cozido (enlatado)	0,5
Creme avelãs e cacau (Nutella)	0,107

O **sal grosso ou de mesa** é constituído essencialmente por cloreto de sódio. A OMS (Organização Mundial de Saúde) refere o **limite** de consumo de 5 g de sal por dia para os adultos e 3g para as crianças com mais de 2 anos.

O sódio é um mineral importante para a manutenção da nossa saúde devendo, no entanto, consumir-se com moderação.

**O seu consumo em excesso está associado** ao aumento do risco de contrair doenças cardiovasculares, renais e ósseas sendo a mais comum o desenvolvimento da **hipertensão**.

**Uma das formas muito simples de minimizar o consumo de sal** em casa é moderar o consumo de produtos salgados como enlatados e dar sempre preferência a produtos frescos.

Rodrigo Santos

8º2 Nº18