**ALERTA AO SAL**

|  |
| --- |
| ***ALIMENTOS PROCESSADOS ESCOLHIDOS*** |
| Polpa de tomate |
| Caldo de galinha |
| Sumo de pacote |
| Bolo de chocolate |
| Mostarda |

**Fotografia colada no frigorífico**



O consumo excessivo de sal pela população é um dos maiores riscos de saúde pública em Portugal. O sal, quando consumido em excesso, pode aumentar o risco de aparecimento e/ou progressão de diversas doenças como:

**• Cancro,**

**• Hipertensão arterial**

**• Doenças cardiovasculares.**

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que o consumo diário de sal de cozinha não exceda 5 g. Em média, os portugueses consomem o dobro.

**Como diminuir o consumo de sal**

• **Usar uma colher de chá como medida**, durante a confeção, evitando o uso de por sal "a olho";

• **Evitar adicionar sal aos alimentos**, pois estes geralmente já contêm sal;

• **Não colocar o saleiro na mesa** durante as refeições;

• **Optar por comidas grelhadas ou assadas**, evitando pratos com muitos molhos, queijos ou mesmo fast food;

• **Ingerir alimentos ricos em potássio**, como beterraba, laranja, espinafre e feijão, pois ajudam a diminuir a tensão arterial e corta os efeitos do sal.

Ana Filipa Fonseca Cerqueira 9°A N°3