Cuidado com o Sal!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Alimentos** | **Por 100g** | **Por porção** |
| Batatas fritas camponesas - Continente | 1,5g | 0,45g  (por porção de 30g) |
| Atum em lata - Continente | 1,38g | 1,17g  (por 85g / por lata) |
| Azeitonas recheadas com pimento | 5g | 1,2g  (por 24g/ por 6 azeitonas) |
| Caldo de galinha - Knorr | 52,9g | 5,29g  (por 10g / por cubo) |
| Fatia de presunto - Continente | 5,5g | 0,96g  (por fatia) |

Devemos de ter mais atenção à quantidade de sal que consumimos por dia!

Uma pessoa deve de consumir em média **1500 mg a 2,300 mg de sódio** e não mais de **6g de sal** por dia.

**Sobre:**

Com o excesso de consumo de sal, os níveis de sódio no nosso organismo aumentam. Isso pode levar a uma **subida de pressão nos vasos sanguíneos**, uma vez que o aumento dos níveis de sódio nas células e no sangue, acarreta uma gradação da quantidade de liquido circundante nas células e a um aumento de volume de sangue na corrente sanguínea.

**Malefícios do consumo de sal em abundância:**

Com o **aumento da pressão** e do **trabalho para o coração**, com o passar do tempo, os efeitos podem ser catastróficos.

Podem levar a uma pessoa a ter **pressão alta**, **ataque cardíaco**, **derrame**, **insuficiência cardíaca**, entre outros.

Algumas das doenças ocasionadas pelo excesso do consumo de sal são:

* Doenças cardiovasculares;
* Doença renal crónica;
* Osteoporose;
* Cancro no estomago.

**Formas de minimizar o consumo de sal:**

* Comprar e consumir alimentos frescos ou congelados invés de processados ou embalados;
* Verificar a tabela nutricional de cada alimento e verificar a quantidade de sódio presente no mesmo;
* Utilizar especiarias, ervas e temperos (que não contenham sódio) para salientar o sabor dos alimentos, diminuindo assim o uso excessivo de sal ao temperar.

Realizado por: Ilda Martins, 12.º ano