

Alerta ao sal

David Gonçalves Rodrigues Nº5 9ªA

28/05/2020

	Atum	Salsichas	Maionese	Molho de iogurte	Knorr
Sal:	0.7g/100g	1.6g/100g	1.7g/100g	2.10g/100g	55.3g/100g
Alerta sobre os malefícios do consumo excessivo de sal					
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 e doenças cardiovasculares.					
Forma de minimizar o consumo de sal em casa					
<p>É aconselhável consumir menos de 5 gramas de sal por dia (uma colher de chá)</p> <p>Gradualmente substituir o sal por ervas aromáticas e especiarias</p> <p>Para temperar uma sopa para 5 pessoas usar uma colher de chá de sal</p> <p>Não colocar o saleiro em cima da mesa</p> <p>Consumir regularmente leguminosas, frutas, hortícolas, cereais integrais</p> <p>Dar preferência a lacticínios magros e carne de aves</p>					
<p>A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que o consumo diário de sal de cozinha não exceda 5 g.</p> <p>Em média, os portugueses consomem o dobro.</p>					

