

Alerta ao Consumo de Sal

Maionese Calvé - 1,7 g de Sal

Presunto Fatiado - 1,1 g de Sal

Salsicha Frankfurt - 0,35 g de Sal

Leite Chocolateado - 0,11 g de Sal
Grosso

Chantilly - 0,1 g de Sal

Como diminuir o consumo de sal?

Segundo a OMS, algumas medidas para diminuir o consumo de sal são:

- Ler os rótulos do produto no momento da compra, comparar com outras versões do alimento e optar pela opção mais saudável
- Evitar o consumo de produtos de conserva. Caso consumir, verter fora o líquido de conserva rico em sal e passar por água o alimento
- Evitar consumo de alimentos que sofreram um processo de salga. Caso consumir, demolhar bem o alimento para libertar a maioria do sal anteriormente à confeção
- Evitar consumo de produtos de charcutaria, snacks, produtos salgados e embalados
- Evitar consumo de refeições pré-confeccionadas e congeladas
- Reduzir a quantidade de sal adicionada aos alimentos

Consequências 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.

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.