

Alerta ao sal

Alerta ao sal

O sal é um alimento essencial para a manutenção do organismo, mas com sempre, o perigo está quando utilizado em excesso.

A elaboração de uma tabela permite ao consumidor verificar e registar o valor de sódio presente nos alimentos consumidos.

Produtos do dia-a-dia	Valor de sal por 100g
 Arroz	0,01g
 Grão-de-bico	0,58g
 Tomate pelado	0,01g
 Atum	0,78g
 Cogumelos laminados	0,60g

Benefícios do sal (dose recomendada, 2g)	Malefícios do sal (dose excessiva, +5g)
<input checked="" type="radio"/> É um importante controlador de substâncias que entram e saem das nossas células	<input type="radio"/> Retenção de líquidos
<input checked="" type="radio"/> Aumenta os movimentos peristálticos dos intestinos, ajudando na digestão	<input type="radio"/> Falência renal
<input checked="" type="radio"/> Facilita a produção de energia	<input type="radio"/> Hipertensão
<input checked="" type="radio"/> Auxilia o funcionamento renal	<input type="radio"/> Aumenta as doenças autoimunes
<input checked="" type="radio"/> Ajuda a repor o sódio perdido com o suor, a quem pratica exercício físico	<input type="radio"/> Agrava a osteoporose
	<input type="radio"/> Risco elevado de AVC
	<input type="radio"/> Afeta o paladar
	<input type="radio"/> Acelera o envelhecimento
	<input type="radio"/> Excesso de peso

DICA PARA O CONSUMIDOR:

*Para o sal diminuir
Com ervas aromáticas
Podemo-lo substituir!*

*O sabor será o mesmo
Não irá notar,
Vamos lá a isso
Para a nossa saúde salvar!*

Trabalho realizado por:

Núria Sousa

4ºB

EB1 Ana de Castro Osório, Mangualde