






PROJETO : ALERTA AO SAL !!!!!!!!!!!!!!!!

5 ALIMENTOS habituais cá em casa...	Quantidade de sal existente	Malefícios do consumo excessivo de sal	Formas de reduzir o consumo de sal
<p>Conservas</p> 	<p>Sal: 1,38g/ 100 g</p>	<p>Quais os órgãos mais afetados pelo consumo excessivo de sal?</p>	<p>1 - Diminuir a quantidade de sal adicionado durante a confeção dos alimentos;</p>
<p>Sopas instantâneas</p> 	<p>Sal: 0,85g/100ml</p>	<p>1º Cérebro- O sal interfere na qualidade do sangue que irriga o cérebro, podendo provocar dor de cabeça, AVC e até mesmo demência.</p>	<p>2 - Não levar o saleiro para a mesa, a fim de evitar adicionar sal fino aos pratos já cozinhados;</p>
<p>Molhos</p> 	<p>Sal: 1,7g/100ml</p>	<p>2º Coração- O consumo excessivo de sal está associado a hipertensão arterial e outras doenças cardiovasculares.</p>	<p>3 – Em vez de sal, colocar ervas aromáticas (preferencialmente frescas) para conferir sabor aos alimentos;</p>
<p>Queijo</p> 	<p>Sal:0,91g/100g</p>	<p>3º Estômago – A ingestão excessiva de sal poderá chegar a causar cancro do estômago.</p>	<p>4 – Deixar a carne e o peixe a marinar com temperos sem sal, antes de os confeccionar. Assim, o sabor será mais intenso e não sentirá tanta necessidade de adicionar sal;</p>
<p>Batatas fritas</p> 	<p>Sal: 0,5/100g</p>	<p>4º Ossos – Uma dieta alimentar onde o sal é privilegiado, pode levar à não retenção dos níveis de cálcio e levar à osteoporose.</p>	<p>5 – Evitar consumir alimentos com elevado teor em sal, tais como produtos de charcutaria, sopas instantâneas; caldos concentrados; alimentos enlatados; molhos; queijos; refeições congeladas prontas a consumir; margarinas, manteiga e outras gorduras para barrar com sal; batatas fritas de pacote e outros aperitivos salgados</p>

