******

***ALERTA AO SAL***

|  |  |
| --- | --- |
| **Alimentos Processados** | **Quantidade de sal** |
| Bolachas de chocolate | 0,68 g em 100 g |
| Salsichas de aves | 1,50 g em 100 g |
| Atum ao natural | 0,81 g em 100 g |
| Cogumelos enlatados | 0,63 g em 100 g |
| Bolachas Envitas Yogo | 0,52 g em 100 g |
| **Malefícios do consumo excessivo de sal** |
| * Aumenta o risco de aparecimento e/ou progressão de diversas doenças, tais como: cancro, doenças cardiovasculares e doenças renais.
* Interfere na quantidade de sangue que chega ao cérebro, podendo causar dores de cabeça, AVC’s e demência.
* Aumenta o risco de osteoporose.
* É considerado uma das causas associadas ao aparecimento do cancro do estômago.
* Está associado à retenção de líquidos e obesidade.
 |
| **Forma de minimizar o consumo de sal em casa** |
| * Prefira os alimentos que apresentam até 0,3 g de sal por 100 g de produto.
* Evitar consumir alimentos com elevado teor em sal, como são os alimentos pré confecionados ou prontos a comer, que não apresentam sabor salgado, mas que possuem sal na sua composição.
* Diminuir gradualmente a quantidade de sal que se adiciona durante a confeção dos alimentos.
* Substituir o sal usado na confeção dos alimentos por ervas aromáticas, especiarias, vinho ou sumo de limão de forma a enriquecer o paladar dos cozinhados em substituição do sal.
* Não levar o saleiro para a mesa, de forma a não adicionar sal fino aos pratos já cozinhados. Excluir, também, todo o tipo de molhos, desde o ketchup à maionese ou outros para saladas e massas. Tudo deve ser excluído e substituído pela tradicional combinação de azeite e vinagre ou sumo de limão.
* Enriquecer os cozinhados, adicionando alimentos coloridos como tomate, cenoura, pimento, brócolos, milho, feijão, beringela, couve roxa, beterraba, ananás, laranja, maçã, etc.
* Beber de 1,5l a 2 l de água por dia.
 |