

Alerta do Sal

Os alimentos seleccionados foram os seguintes:

Feijão vermelho marca Continente:



Cogumelos marca Continente:



Atum natural marca continente:



Snacks Doritos:



Banzai Noodles marca Cigala:



Alerta do Sal

Alerta para consumo excessivo de sal:

É do conhecimento público as doses recomendadas de sal diário, 5g por adulto e 3g por criança. Devemos ter sempre em consideração, pois os malefícios do sal são conhecidos e são imensos, destaco os mais sigificativos:

- Risco de AVC;
- Aumento da tensão arterial;
- Enfarte agudo do miocárdio;
- Insuficiencia Cardíaca ;

Minimizar o consumo de sal em casa:

A nossa sugestão é a seguinte:

- Evitar o consumo de enchidos de forma regular;
- Substituir o sal por outras substâncias aromáticas que alteram o sabor natural dos alimentos tais como a utilização de especiarias e ervas aromáticas: coentros, salsa, louro, oregãos, pimenta, pimentão, etc.;
- Evitar o consumo de refeições pré -feitas que são muito ricas em sal.

Tabela Do Dias	Valor Nutricional dos alimentos	
Alimento	Quantidade (g)	Sal (g)
Feijão Encarnado	420	0,77
Cogumelos	185	0,6
Atum natural	120	1,38
Doritos	120	1
Banzai Noodle	67	7,7
TOTAIS		11,45