Alimentação Saudável e Sustentável

 Desafios 2019/2020 (em tempo de Covid-19)

**Alerta ao sal**

|  |  |
| --- | --- |
| **Produtos** | **Quantidade de sal presente** |
| Manteiga | 1,2 g / por 100 g |
| Arroz | 0,00 g / por 100 g |
| Compota | <0,18 g / por 100 g |
| Iogurte líquido | 0,12 g / por 100 ml |
| Atum | 18 g / por 100 g |

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\Insys\Downloads\IMG_20200518_181217.jpg | C:\Users\Insys\Downloads\IMG_20200518_181206.jpg |

* **Perigos do consumo excessivo de sal:**

O sal é um dos condimentos mais utilizados, não só em Portugal mas a nível mundial. É utilizado para **aumentar a palatibilidade dos alimentos,**  bem **como a sua durabilidade.**

O sal é um mineral constituído por dois elementos: cloro e o sódio, que sendo um nutriente essencial ao organismo, quando consumido em excesso, comporta sérios riscos para a saúde, sendo o principal responsável pelo aumento da pressão arterial e das doenças cardiovasculares, torna-se assim necessário reduzir o consumo de sal às refeições.

Apesar das recomendações, são ainda muitas as pessoas que abusam do sal.

* **Algumas medidas que facilitam a redução no consumo diário de sal:**
* **Ler os rótulos dos alimentos no momento da compra**, comparando diferentes versões do mesmo alimento e preferindo sempre as opções com menor teor de sal.
* **Evitar o consumo regular de produtos de conserva**. Quando os consumir, verta o líquido de conserva, rico em sal, e passe a porção do alimento a consumir por água corrente.
* **Evitar o consumo regular de produtos que passaram por um processo de salga**. Quando os consumir, demolhe bem o alimento previamente à sua confeção, garantindo a libertação de grande parte do sal.
* **Evitar o consumo regular de produtos de charcutaria**, bem como de snacks e produtos salgados e embalados (batatas fritas, frutos secos torrados e salgados…)
* **Evitar o consumo regular de refeições já pré-confecionadas e congeladas**.
* **Reduzir gradualmente a quantidade de sal que adiciona às suas refeições**, quer no momento da confecção, quer no momento de consumo. Esta redução gradual permite uma adaptação também gradual ao sabor dos alimentos, facilitando a adaptação. Não colocar o saleiro na mesa no momento da refeição, e utilizar colheres de café e de chá para medir o sal adicionado são medidas que podem ajudar na concretização deste objetivo. Cada colher de café de sal corresponde a 3g de sal, e cada colher de chá corresponde a cerca de 5g.
* **Substituir o sal por ervas aromáticas na confecção dos alimentos, como a: orégãos, tomilho, coentros, salvias, alecrim, urtigas, cgagas, acelga brava, salicórnia, ……**