

**Alerta para o consumo de Sal**

|  |  |
| --- | --- |
| **Alimento** | **Quantidade de sal**  |
| Batatas fritas | 1g  |
| Queijo | 1,20g |
| Salsichas | 1,70g |
| Atum | 1,38g |
| Feijão em lata | 1,02g |

O sal, quando consumido em excesso, pode aumentar o risco de aparecimento e/ou progressão de diversas doenças, como cancro, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares.

* Evitar o consumo regular de produtos de conserva.

**Alerta sobre o consumo excessivo de sal**

O sal, quando consumido em excesso, pode aumentar o risco de aparecimento e/ou progressão de diversas doenças, como cancro, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares.

Sendo as doenças cardiovasculares a principal causa de morte, e a hipertensão o seu principal fator de risco, torna-se imperativo reduzir o consumo de sal às refeições.

**Para diminuir o consumo de sal deve-se:**

* Evitar o consumo regular de produtos de conserva;
* Evitar o consumo regular de produtos de charcutaria;
* Evitar o consumo regular de refeições já pré-confecionadas e congeladas;
* **Reduzir gradualmente a quantidade de sal que adiciona às suas refeições**;
* Substituir o sal por ervas, especiarias e vinagre;
* Usar uma colher de chá como medida, durante a confeção, evitando o uso de por sal "a olho";
* Evitar adicionar sal aos alimentos, pois estes geralmente já contêm sal;
* Não colocar o saleiro na mesa durante as refeições;
* Optar por comidas grelhadas ou assadas, evitando pratos com muitos molhos, queijos ou mesmo fast food;
* Ingerir alimentos ricos em potássio, como beterraba, laranja, espinafre e feijão, pois ajudam a diminuir a tensão arterial e corta os efeitos do sal.

Aluna: Andreia Malheiro

 Turma U