***ALERTA AO SAL!***

|  |  |
| --- | --- |
| **PRODUTOS** | **TEOR DE SAL Por 100g** |
| Batatas fritas (pacote) | 0,75 g |
| Massa | 0,03 g |
| Arroz | 0,25 g |
| Tomate lata | 0,01 g |
| Puré Batata | 0,08 g |
| Cogumelos lata | 0,80 g |
| Knorr- Creme Marisco | 1,10 g |

A dose de sal recomendada por dia é de mais ou menos 5g.

**O Sal em excesso prejudica a nossa saúde:**

1. **Coração** – O consumo excessivo de sal está associado a hipertensão arterial e doenças cardiovasculares, entre outras doenças.
2. **Ossos** – Aumenta o risco de osteoporose, ao promover a perda de cálcio através da urina.
3. **Rins** – O consumo de sal pode provocar doença renal e pedras nos rins.
4. **Cérebro** – Interfere na quantidade de sangue que chega ao cérebro, pode provocar dor de cabeça, AVC e demência.
5. **Estômago** – A ingestão excessiva de sal está associada ao desenvolvimento de cancro do estômago.
6. **Silhueta** – Provoca retenção de líquidos e a obesidade.

**Algumas soluções para a diminuição do consumo de sal:**

1. Retirar o saleiro da mesa.
2. Diminuir o sal na comida aos poucos, o organismo vai-se habituando.
3. Tentar consumir menos alimentos com alto teor de sal, exemplo as batatas fritas, bacon, queijos… e substituir por ovos, fruta, cereais e vegetais.
4. Ler os rótulos das embalagens, escolher os que tiverem menos teor de sal.
5. Quando comer fora de casa, tente pedir algo com menos sal.
6. Diminui o consumo de condimentos salgados e conservas.

Rui Matias