**Redução do SAL na nossa alimentação**

|  |  |
| --- | --- |
| **Alimentos Processados** | **Em 100g, o alimento apresenta:** |
| Batatas Palha | 0.8g |
| Atum enlatado conservado com óleo de girassol | 1.1g |
| Arroz | <0.03g |
| Bolachas integrais de chocolate | 0.73g |
| Café Instantâneo  | 0.49g |

 O sal é um mineral essencial para a sobrevivência do ser humano, no entanto o seu consumo em demasia é prejudicial para a nossa saúde, o que pode provocar retenção de líquidos, levando à sobrecarga do sistema circulatório e consequentemente aumentar a pressão sanguínea e prejudicar os rins.

A patologia que está normalmente associada a este aspeto é a Hipertensão. Assim, é importante referir que quando esta situação clínica não é devidamente controlada poderá desencadear Acidente Vascular Cerebral ou Enfarte Agudo do Miocárdio.

Contudo, se houver uma mudança no estilo de vida das pessoas, quanto à quantidade de sal consumida diariamente, poderá prevenir tais acontecimentos. Assim sendo, uma forma de minimizar o consumo de sal é por meio da sua substituição, utilizando especiarias durante a confeção dos alimentos.

Patrícia Lagoas, nº17304 do Instituto Politécnico de Beja - ESS