

# Alerta ao Sal

Consulta os rótulos das embalagens de produtos que a tua família consome com frequência (enlatados, batatas fritas, patês, etc.)

O endereço de email do inquirido (██████████@externatodaluz.com) foi gravado ao enviar este formulário.

Identifica os cinco alimentos processados escolhidos. \*

tortilhas de milho - 1,1g, azeitonas - 2,11g, milho - 0,54g, atum - 1,5g, banzai noodles (sabor de carne) - 7,7g

Deixa o alerta sobre o consumo excessivo de sal. \*

Segundo a OMS, o consumo diário de sal deve corresponder a 5 gramas, porém a maioria da população mundial consome um valor muito superior, o que traz grandes malefícios para a nossa saúde. O consumo excessivo de sal provoca inúmeros problemas de saúde, nomeadamente doenças cardiovasculares, como AVC, insuficiência cardíaca, osteoporose, hipertensão, doenças renais, como pedras nos rios...

Propõe uma solução para diminuir o consumo diário de sal. \*

Para diminuirmos o nosso consumo diário de sal devemos, quando vamos ao supermercado reparar nos rótulos e evitar comprar produtos com muito sal. Devemos ainda consumir menos produtos processados e mais alimentos frescos. Por último, no lugar de sal podemos usar diferentes temperos, ervas aromáticas, especiarias... que irá conferir à comida o sabor que nós sentimos falta quando não colocamos sal.

Este formulário foi criado dentro de Externato da Luz.

Google Formulários