Trabalho de Eco Escola

Maria Clara Pereira Carvalho

3ºB Arrifana

**TABELA COM TEOR DE SÓDIO EM ALGUNS ALIMENTOS CÁ DE CASA**

|  |  |
| --- | --- |
| Alimento | Teor de sódio em cada 100g/100ml |
| Maionese | **1567mg/100g** |
| Salgados de Milho | **1288mg/100g** |
| Azeitona Preta de Conserva | **1567mg/100g** |
| Queijo Parmesão Ralado | **1981mg/100g** |
| Iogurte Liquido Magro | **100mg/100g** |
| Néctar Pera | **100mg/100ml** |
| Muesli com Morangos Desidratados | **60mg/100g** |

**MALEFÍCIOS DO SAL (SÓDIO) NA NOSSA ALIMENTAÇÃO**

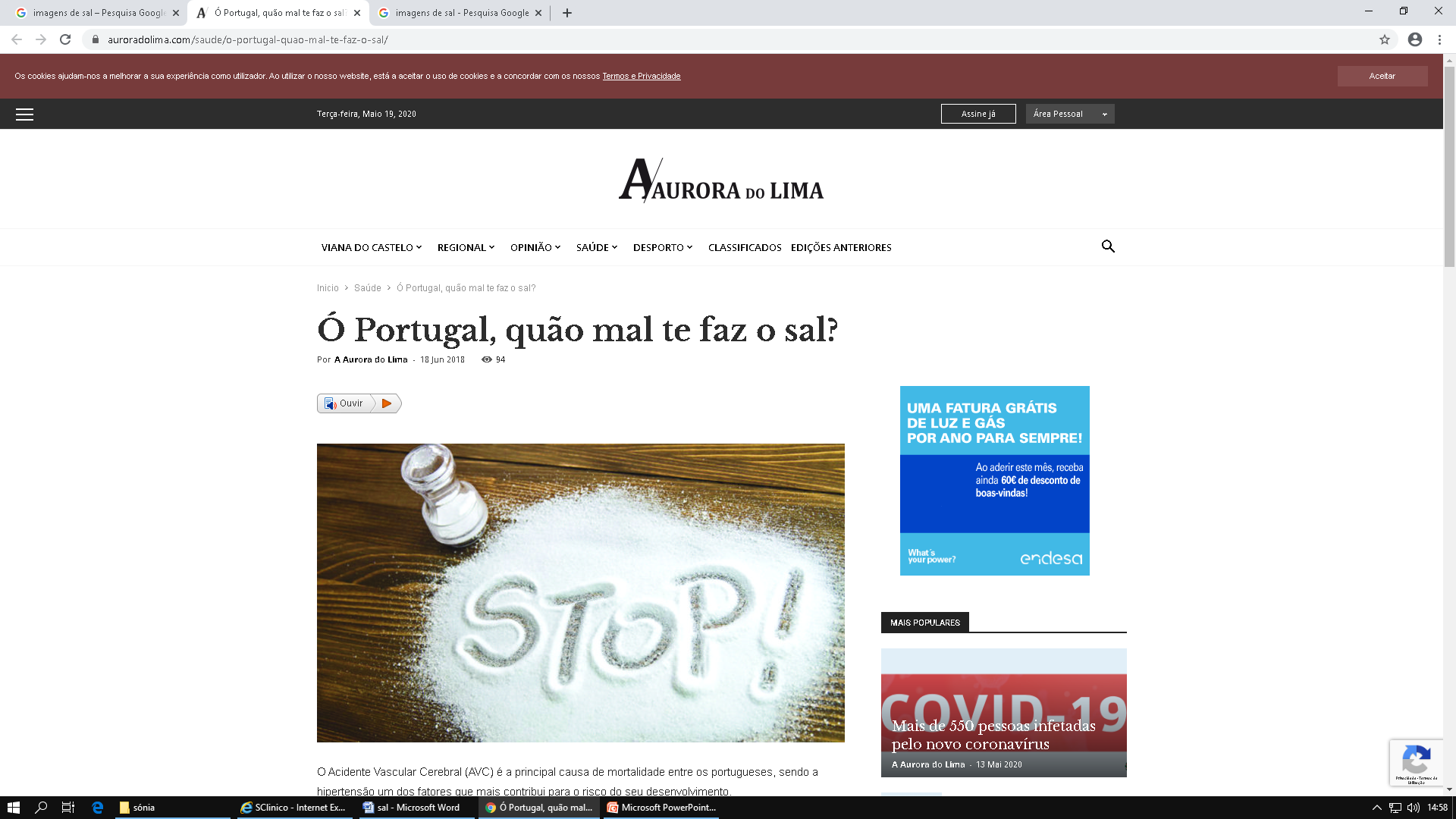
Ingerir alimentos ricos em sódio, principal componente do sal de cozinha, pode desencadear sérios danos à saúde de uma pessoa. Apesar de ser importante para o nosso organismo, o sódio está relacionado com problemas cardiovasculares e renais.

* **Quantidade de Sal Ideal**

A Organização Mundial de Saúde recomenda que a ingestão de sal seja feita com cautela para que o organismo funcione de maneira adequada. Segundo a Organização, para que o organismo funcione bem, é necessário ingerir, no mínimo, um valor entre 0,1 e 0,5 gramas por dia. **O valor máximo recomendado é de cinco gramas.**

Ingerir cinco gramas de sal é uma tarefa razoavelmente fácil, principalmente com o consumo de produtos industrializados, que acumulam uma grande quantidade dessa substância. Estudos indicam que 77% do sal obtido pelo nosso corpo seja proveniente desse tipo de alimento, sendo assim, seu consumo

**ATENÇÃO***:* Deve-se verificar sempre nas embalagens a quantidade de sódio nos alimentos. Segundo o Ministério da Saúde, o ideal é que, em 100 g de alimento, sejam encontrados menos de 400 mg de sódio.

* **O Excesso de Ingestão de Sal na nossa alimentação PROVOCA:**
* Hipertensão Arterial;
* Aumenta o risco de AVC (acidentes vasculares cerebrais);
* Aumenta o risco de pedra nos rins;
* Aumento de retenção de líquidos no organismo levando ao aumento de peso;
* Aumenta a desidratação da pele;

## COMO DIMINUIR O CONSUMO DE SAL NO DIA-A-DIA

Atualmente, a média da ingestão de sódio da população mundial atingiu níveis alarmantes devido ao aumento do consumo de produtos industrializados. Assim, de modo a diminuir o uso diário da substância, é importante:

* Começar a ler os rótulos dos alimentos para conhecer as quantidades de sal dos mesmos;
* Procurar alternativas mais saudáveis e naturais, como **o Sal Marinho e do Himalaia**, que não passam pelo processo de refinamento e mantêm outros nutrientes na composição;
* **Vamos evitar o consumo regular de produtos de conserva**. Quando os consumirmos vamos verter o líquido de conserva, rico em sal, e passar a porção do alimento a consumir por água corrente;
* **Vamos evitar o consumo regular de produtos que passaram por um processo de salga**. Quando os consumir, demolha-se 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 adicionamos às nossas refeições**, quer no momento da confeção, quer no momento de consumo. Esta redução gradual permite uma adaptação também gradual ao sabor dos alimentos, facilitando a adaptação. Nunca 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 como condimento no tempero das refeições por ervas aromáticas. As** **ervas aromáticas**  (salsa, coentros, alecrim, louro, orégãos, cebolinho, tomilho) e **as especiarias**  (pimenta, açafrão, gengibre, cominhos, noz moscada, canela) conferem cor e sabor intensos para pequenas quantidades utilizadas, sendo por isso a sua utilização culinária acompanhada de um valor energético diminuto. Muitos são ainda ricos em antioxidantes, enriquecendo as refeições não só a nível organolético mas também a nível de benefícios para o organismo.

Trabalho realizado por Maria Clara Pereira Carvalho com a sua Família. (3ºB Arrifana)