|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Alimento | Foto  | Teor em sal por **100gr** ( a ver na embalagem) |
| **Manteiga** | 399740_4.png | 2.0 gr de sal |
|  **Lata de sardinha** | IMG_20200430_102837.jpg | 0.80gr de sal |
| **Cerelac** | Nestlé Cerelac Farinha Láctea 1kg - Compara preços | 0.35gr de sal |
| **Polpa de tomate** | IMG_20200430_104257.jpg | 5.2gr de sal |
|  **Pacote de batata frita**  | transferir.jpg | 0.40gr de sal |

**Alerta ao Sal**

**Foto do quadro no frigorífico:**

****

** Alerta sobre o consumo excessivo de sal:**

O consumo excessivo de sal pode levar-nos a ter problemas cardiovasculares e hipertensão, doenças que levam ao mau funcionamento do coração, dos rins e sobretudo do cérebro.

O sódio e cloro são os componentes do sal. O sódio é importantíssimo para o organismo mas se o consumirmos em excesso leva ao aumento da pressão arterial.

É recomendado um adulto consumir 5g de sal e as crianças 3g, no entanto nós consumimos o dobro ou até o triplo por dia. Em 4 pessoas só 1 é que muda o seu hábito de alimentação relativamente ao consumo de sal.

De acordo com um estudo realizado por investigadores portugueses, 20% do sal ingerido na comida é no pão, nos enchidos e no queijo.

****

**Solução para diminuir o consumo diário de sal:**

\*Podemos evitar o excesso de sal usando outros alimentos como o alho, cebola, coentros, manjericão, tomilho, folha de louro, orégãos...

\*Evitar o bacon, queijo, azeitonas, salame, alimentos ricos em sal (sódio).

\*Reduzir o sal diariamente para nos habituarmos.

\*Ver os rótulos das compras e comparar o sal (levar os que tem menos sal).

\*Consumir mais alimentos frescos como a futa e verduras…