CONCURSO "ALERTA AO SAL"

NOME: Ana Sofia 10ºB

1. TEOR EM SAL EM CINCO ALIMENTOS PROCESSADOS - A MINHA SELEÇÃO

ALIMENTO PROCESSADO + MARCA	Mini tostas integrais	Atum em posta ao natural	Molho de soja	Batatas fritas	Margarina (creme vegetal para cozinhar)
	Pingo Doce	Real do MAR	ML	Lay's Gourmet	Vaqueiro
TEOR EM SAL, por 100 g	1,8 g	1,38 g	15,8 g	0,9 g	2,9 g

2. O MEU ALERTA SOBRE O CONSUMO EXCESSIVO DE SAL

O consumo excessivo de sal pela população é um dos maiores riscos de saúde pública em Portugal. Quando consumido em excesso, o sal pode aumentar o risco de aparecimento e/ou progressão de diversas doenças, tais como hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, sobrecarga do funcionamento renal, entre outras.

O consumo diário de sal de cozinha não deve exceder as 5 gramas, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Contudo, em média, os portugueses consomem o dobro dessa recomendação, o que resulta num aumento da mortalidade.

3. A MINHA SOLUÇÃO PARA DIMINUIR O CONSUMO DIÁRIO DE SAL

Por essas razões, é necessária uma diminuição do consumo de sal, de modo a prevenir e/ou minimizar esse tipo de consequências.

Algumas soluções para esta diminuição são:

→ Utilizar temperos naturais, pimenta, ervas desidratadas e sucos de frutas para temperar os alimentos;

→ Evitar o consumo regular de produtos embalados como batatas fritas e frutos secos, bem como o consumo de gordura animal como o bacon e o toucinho;

→ Ler os rótulos dos alimentos no momento da compra, comparando diferentes versões do mesmo alimento e preferindo sempre as opções com menor teor de sal;

→ Reduzir gradualmente a quantidade de sal que é adicionada às refeições, quer no momento da confeção, quer no momento de consumo;

→ Evitar o consumo regular de refeições pré-confecionadas e congeladas;

→ Não colocar o saleiro na mesa no momento da refeição e medir o sal adicionado através de colheres de café e de chá, por exemplo;

→ Evitar a utilização de temperos prontos e caldos concentrados e, em caso da sua utilização, não colocar mais sal;

→ Evitar o consumo regular de produtos de conserva e, quando os consumir, verter o líquido de conserva e passar a porção do alimento a consumir por água corrente.