

“Alerta ao sal” - disciplina de Cidadania

Pedro Sá Dias 7ºG, Nº21

Alimento	Teor de Sal (por 100gr)
	Ketchup 2,0g
	Batatas fritas 1,2g
	Massa 0,025g
	Manteiga 2,0g
	Bolachas Maria 0,6g

O consumo excessivo de sal é um dos maiores riscos de saúde pública em Portugal. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que o consumo diário de sal não exceda 5 g. Em média, os portugueses consomem o dobro.

Se consumirmos sal em excesso, aumentamos o risco de ter doenças como:

- hipertensão arterial
- doenças cardiovasculares

Como reduzir o consumo de sal?

Ao cozinhar:

- substituir o sal por ervas aromáticas;
- utilizar menos de uma colher de chá de sal por cada 5 pessoas

Para realizar este trabalho, consultei:

<https://www.sns.gov.pt/noticias/2017/07/13/perigos-do-sal/>

https://www.youtube.com/watch?time_continue=53&v=9wDXcUyY7MI&feature=emb_logo