

**Alerta ao Sal?**



A tabela aqui apresentada foi elaborada pela estudante Ana Lopes, do 3º ano do curso de licenciatura em enfermagem da ESEnfC, coordenado pelo Prof. Carlos Silva.



**Alerta ao Sal?**

**Consumo máximo recomendado pela OMS: Adultos.** 5g por dia





|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| RODUTO ALIMENTAR | TABELA NUTRICIONAL | SAL por 100g ou 100 ml |
| Preparado desidratado para creme de brócolos e couve flor | E:\DCIM\100CASIO\CIMG5609.JPG | **0,68 g**  (depois de preparada)  ***Limite diário de sal:***  ***Consumo de +/- 2 sopas*** |
| E:\DCIM\100CASIO\CIMG5607.JPG |
| Bacon fatiado |  | **2,4g**  ***Limite diário de sal:***  ***Consumo de +/- 200g*** |
|  |
| Iogurte com Muesli |  | **0,13g**  ***Limite diário de sal:***  ***Consumo de +/- 3,8 litros*** |
|  |
| Pão de leite |  | **0,8g**  ***Limite diário de sal:***  ***Consumo de +/- 600g*** |
|  |
| Queijo fatiado |  | **1,2g**  ***Limite diário de sal:***  ***Consumo de +/- 400g*** |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Sinal do perigo do cuidado do vetor, ícone liso do triângulo amarelo, sinal perigoso | “O sal não faz mal”, …mas o consumo em excesso “está associado a várias doenças onde a mais crítica é a Hipertensão, que quando não é controlada pode levar a eventos fatais como o AVC ou o enfarte do miocárdio”  SPHTA(s.d.) |
|  | C:\Users\Papiu\Pictures\Colheres medida tese Carlos.jpgFaça as suas sopas adicionando no máximo 2g de sal por litro, usando colheres de medida próprias  (Meta para 2020: projeto sopa.com; ARSC,2014)  Evite o consumo regular de produtos pré confecionados, opte pela apresentação comercial de cada produto que contenha menos sal por cada 100g e não ultrapasse a porção diária recomendada. |