Agrupamento de Escolas Alexandre Herculano



 Quinta do Mergulhão – Srª. da Guia – 2005-075 Santarém

 Telf: 243309420 | 961320515 | E-mail: secretaria@ae-aherculano.pt

 **ALERTA AO SAL**

**Grelha - Identificação do produto e seu registo em Sal**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Produto alimentar | Imagem do produto | Declaração nutricional por:  | Quantidade em sal |
| 1 - Polpa de tomate |  | 100g | 0,15g |
| 2 – Manteiga magra |  | 100g | 1,47g |
| 3 – Atum em óleovegetal |  | 100g | 0,70g |
| 4 – Salsichas em frasco |  | 100g | 1,90g |
| 5 -Leite meio gordo |  | 100 ml | 0,10g |
| 6 – Feijão manteiga em frasco |  | 100g | 0,58g |
| 7 – Grão de bico em frasco |  | 100g | 0,50g |
| 8 – Cogumelos em lata |  | 100g | 0,60g |

 **Malefícios sobre o consumo excessivo de sal**

Os riscos do excesso de sal na nossa alimentação são variados.

O consumo excessivo de sal está diretamente relacionado com ao aumento do risco de doenças crónicas, tais como:

**- Hipertensão arterial;**

**- Doenças cardiovasculares;**

**- Doenças renais;**

**- Entre outras.**

**Formas de minimizar o consumo de sal em casa**

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que o consumo diário de sal de cozinha não exceda 5 g.

Temos que reduzir o consumo de sal nas nossas casas!

Podemos começar por:

* ler bem os rótulos dos alimentos no ato da compra e evitar o consumo regular de refeições já pré-cozinhadas ou congeladas;
* introduzir ervas aromáticas nos nossos cozinhados, como por exemplo oregãos, tomilho, salsa, alecrim, salicórnia, funcho, salvia, cebolinho, louro, …
* colocar algumas especiarias, tais como: pimento, gengibre, açafrão, cominhos, noz-moscada, …