Alimentação

|  |  |
| --- | --- |
| Produtos | Quantidade de sal |
| Esparguete |  0,25g |
| Café |  0,48g |
| Pão De Forma |  1,0g |
| Queijo |  1,4g |
| Batatas Fritas |  1,5g |

Em Portugal o consumo de sal é o dobro da dose recomendada e com esses atos temos consequências prejudiciais à nossa saúde , aqui estão alguns exemplos das consequências:

- Provoca doença renal e pedras nos rins;

- Interfere na quantidade de sangue que chega ao cérebro e pode causar AVC , dores de cabeça e demência;

- A dieta rica em sal aumenta o risco de osteoporose pois promove a perda de cálcio através da urina ;

- Pode causar cancro no estômago .

Algumas medidas para reduzir o consumo excessivo de sal são :

-Evitar os alimentos que apresentam mais de 1,5g de sal por 100g de produto.

- Não adicionar mais do que 1 g de sal por indivíduo em cada refeição.

- Substituir o sal usado na confeção dos alimentos e antes de os confecionar por ervas

aromáticas, especiarias, vinho ou sumo de limão de forma a enriquecer o paladar dos

cozinhados em substituição do sal.

- Usar sal aromatizado.

* **Ana Castro|Nº2|7ºBF**
* **Escola Básica e Secundária de Fajões**
* **Cidadania e Desenvolvimento 2019/20**