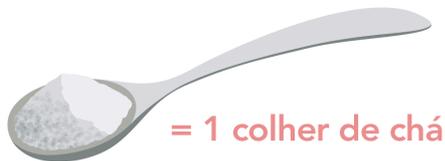


SAL EM EXCESSO

O que faz ao seu corpo?



OMS recomenda
consumo diário de sal: $\leq 5g$



= 1 colher de chá



Coração

O consumo excessivo de sal está associado a hipertensão arterial e doenças cardiovasculares, entre outras patologias.



Cérebro

Interfere na quantidade de sangue que chega ao cérebro. Pode provocar dor de cabeça, AVC e demência.



Rins

O consumo de sal em excesso pode provocar doença renal e pedras nos rins.



Não se esqueça!

O saleiro nunca deve ir para a mesa



Ossos

A dieta rica em sal aumenta o risco de osteoporose, ao promover a perda de cálcio através da urina.



Estômago

A ingestão excessiva de sal está associada ao desenvolvimento de cancro do estômago.



Silhueta

Existe uma associação comprovada entre o consumo excessivo de sal, a retenção de líquidos e a obesidade.

SABIA QUE...

Um estudo recente demonstrou que ingerir menos sal diariamente leva à diminuição da mortalidade por AVC



Reduza a utilização de sal para confeccionar/temperar alimentos.



Leia os rótulos dos alimentos e evite os que têm denominações derivadas do sódio.



Substitua o sal por ervas aromáticas e especiarias.