

Estar informado acerca do teor de sal dos alimentos contém é uma boa estratégia para não ultrapassar os 5 g/dia recomendados pela OMS.

- Ler o rótulo de produtos embalados é essencial para escolher o produto com menor teor de sal!
- Nos rótulos o teor de sal é indicado na última linha de declaração nutricional (por 100g e/ou por porção de produto)

Exemplo: Se consumir 40g de "Salsichas", quanto sal estou a ingerir?

Faça os cálculos!

100g de salsichas — 1,6g de sal

40g de salsichas — ? g de sal

Sal existente em 40g de "Salsichas" = $\frac{40g \text{ de salsicha} \times 1,6g \text{ de sal}}{100g \text{ de salsicha}} = 0,64g \text{ de sal}$

Salsichas	
DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	POR 100g DE PRODUTO
ENERGIA	652kJ 157kcal
LÍPIDOS	12g
DOS QUAIS:	
ÁCIDOS GORDOS SATURADOS	3,7g
HIDRATOS DE CARBONO	2,8g
DOS QUAIS:	
AÇÚCARES	<0,5g
FIBRA	<0,3g
PROTEÍNAS	11g
SAL	1,6g

O "Descodificador de rótulos" classifica os produtos quanto ao teor de sal, para guiar as suas escolhas!

Teor de sal	Por 100g de alimento	Por 100ml de bebida
Alto	>1,5g	>0,75g
Médio	0,3-1,5g	0,3-075g
Baixo	≤ 0,3g	≤ 0,3g

O rótulo tem que indicar o teor de sal.

Caso indique o teor de sódio, terá de realizar a **conversão de sódio em sal**:

Sódio (g) x 2.5 = Sal (g)

(Sódio (mg)/1000) x 2.5 = Sal (g)