

AS DOENÇAS CARDIOVASCULARES



QUE VANTAGENS PARA A SAÚDE

A redução do sal na sopa contribui para a melhoria da saúde da população

Menos risco de enfartes de miocárdio

Menos risco de AVC (tromboses)

Cuide da sua saúde

COMA SOPA

COMA COM POUCO SAL

Porque nos preocupamos...



...com as nossas crianças,
...com os nossos idosos
...e com os nossos colaboradores

somos aderentes!

Departamento de Saúde Pública e
Planeamento da ARS Centro I.P.

Unidade de Saúde Pública
do ACeS Baixo Vouga

Contato

Unidade Local de Saúde Pública de Aveiro
Praça Rainha D. Leonor 3810-042 Aveiro
Telefone 234 891 195- Telefax 234 891 222-
Email: admosp_aveiro@esaveiro.min-saude.pt



ADERENTE

PROJETO
SOPA.COME



Proteja-se e os que lhe são queridos!
Reduza o consumo de SAL



sopa.come

É um projeto de intervenção comunitária que pretende **melhorar a saúde** da população da Região Centro, através da intervenção na restauração coletiva e não coletiva, por forma a que seja diminuído o valor médio de sal tradicionalmente adicionado na confeção da sopa.

A implementação deste projeto é da responsabilidade dos **Serviços de Saúde Pública**, encontrando-se o mesmo no âmbito das estratégias delineadas pela **Administração Regional de Saúde do Centro**, como um projeto regional para a prevenção das doenças crónicas com mais impacto na saúde das populações, nomeadamente as **doenças cardio e cérebro vasculares**.

O **pão e a sopa** têm sido ao longo dos séculos os alimentos **base da alimentação**, são ingeridos diariamente por uma grande percentagem da população e a sua escolha para uma intervenção em saúde baseou-se nas características de excelência destes alimentos.

Sopa.come tem como objetivo operacional, reduzir o sal na confeção da sopa, utilizando uma intervenção, baseada numa diminuição gradativa e faseada.

A sopa

Vantagens nutricionais

- ⇒ Maior biodisponibilidade de nutrientes
- ⇒ Riqueza nutricional pela escolha de alimentos (fibras, vitaminas termoestáveis, minerais, fatores protetores)
- ⇒ Efeito antioxidante dos produtos hortícolas (anti-cancerígenos)

Vantagens funcionais

- ⇒ Efeito saciante (conferido pelas fibras, água e temperatura a que usualmente é ingerida)
- ⇒ Hidratação segura (melhora a digestibilidade dos componentes)
- ⇒ Efeito facilitador da digestão (promove um adequado esvaziamento gástrico)
- ⇒ Baixo teor calórico (não faz engordar)
- ⇒ Aumenta a produção de enzimas digestivas estimulando a produção de sais biliares (facilita as digestões)
- ⇒ Reduz os níveis de colesterol no sangue
- ⇒ Promove uma absorção gradual de glicose o que regula a produção de insulina e evita hiperglicémias (previne a diabetes)

Metas propostas para cantinas

- 1.^a - ≤ 0,5 g de NaCl por 100g de sopa
- 2.^a - ≤ 0,4 g de NaCl por 100g de sopa
- 3.^a - ≤ 0,3 g de NaCl por 100g de sopa
- 4.^a - ≤ 0,2g de NaCl por 100g de sopa

Metas propostas para restaurantes

- 1.^a - ≤ 0,6 g de NaCl por 100g de sopa
- 2.^a - ≤ 0,5 g de NaCl por 100g de sopa
- 3.^a - ≤ 0,4 g de NaCl por 100g de sopa
- 4.^a - ≤ 0,3 g de NaCl por 100g de sopa
- 5.^a - ≤ 0,2 g de NaCl por 100g de sopa

Os valores acima referidos, deverão ser atingidos nos estabelecimentos incluídos no projeto, num período máximo de dois anos

Os Estabelecimentos que atingirem os objetivos propostos receberão um **certificado de conformidade**

