Alimentos:

* 1 pacote de Massa – 0,03gr
* 1 Pacote de leite meio gordo – 0,10gr
* 1 pacote de gelatina limão – 0,10gr
* 1 iogurte – 0,13gr
* Atum Natural em lata – 1,38gr

**SAL PERIGOS:**

O sal, quando consumido em excesso, pode aumentar o risco de aparecimento e/ou progressão de diversas doenças, como cancro, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que o consumo diário de sal de cozinha não exceda 5 g. Em média, os portugueses consomem o dobro.



**Alguma das medidas para REDUÇÃO do seu consumo:**

* Consultar os rótulos das embalagens quando compramos os produtos dando preferência aos que tem menos quantidade de sal;
* Evitar o consumo de enlatadas e alimentos processados;
* Evitar o consumo de produtos de charcutaria;
* Reduzir a quantidade de sal nos temperos substituindo por ervas aromáticas (coentros, orégão, salsa, louro) e especiarias (pimenta, açafrão, noz moscada, cominhos).

Mariana Gouveia