

Alerta ao Sal

TABELA

Alimentos (100g)	Quantidade de sal
Panquecas	0,73g
Bolacha salgada	2,3g
Maionese	0,7g
Manteiga com sal	1,6g
Gelado	0,2g



Legenda

Vermelho = ALTO
Amarelo = MÉDIO
Verde = BAIXO

CONSUMO EXCESSIVO DE SAL

FAMÍLIA, CUIDADO COM AS CONSEQUÊNCIAS!

- Hipertensão arterial e doenças cardiovasculares.
- Interfere na quantidade de sangue que chega ao cérebro.
- Pode provocar doenças renal e pedras nos rins.
- A dieta rica em sal aumenta o risco de osteoporose.

SOLUÇÕES PARA DIMINUIR O CONSUMO DIÁRIO DE SAL.

- Cá em casa vamos utilizar ervas desidratadas, temperos naturais, pimenta e sumos de frutas para temperar os alimentos.
- O saleiro nunca deve ir para a mesa.
- Ler os rótulos dos alimentos
- Evitar os que têm denominações derivadas do sódio.
- Evitar também o uso de gordura animal.

Fonte: <https://nutrimento.pt/noticias/descodificador-de-rotulos/>