

O consumo de sal

Tens noção do sal que costumas comer?

Estes são os 6 alimentos que eu mais consumo



Iogurte natural



Pão normal



Canudinhos da Bahlsen



Cereais Estrelitas da Nestlé



Carne de Vaca magra estufada à jardineira



Pescada do Chile cozida

Digite algo

O consumo de sal

O consumo de sal tem seus malefícios, como por exemplo:

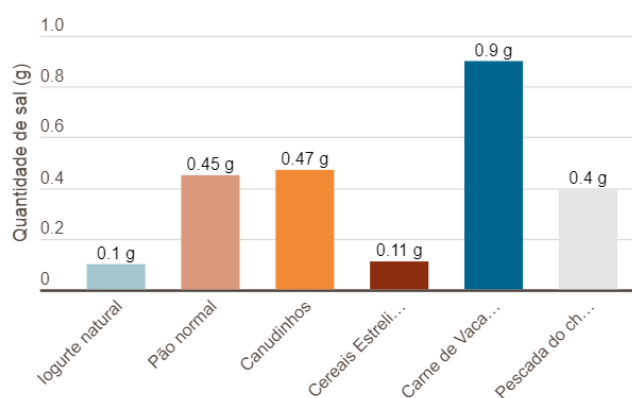
- Cancro;
- Hipertensão arterial;
- Doenças cardiovasculares.

Mas não cansa o consumo de sal, então tem malefícios! Também tem os seus benefícios, como por exemplo:

- Manutenção da função das células, dos diferentes sistemas (muscular, ósseo ou renal);
- Proteção cardiovascular.

Outros benefícios do consumo de sal são:

- Melhor controle de glicose no sangue e menor resistência à insulina, o que é importante para limitar o risco de diabetes.



Alimentos que eu mais consumo