

# O CONSUMO DE SAL



# O CONSUMO DE SAL

O consumo de sal na alimentação é um tema que tem sido nos últimos anos muito abordado, por vezes de forma errada, transmitindo para a opinião pública que o sal é o inimigo público nº1.

O sal como a grande maioria dos elementos deve ser consumido de forma controlada e moderada.

# O CONSUMO DE SAL

BENEFÍCIOS	MALEFÍCIOS
Reforça o nosso sistema imunitário;	AVC;
Prevenir doenças de pele;	Cegueira;
Ajuda a combater a dificuldade em respirar;	Paragem cardíaca
Prevenção de diabetes;	Insuficiência renal;
O potássio é essencial para os músculos.	Arteriosclerose.