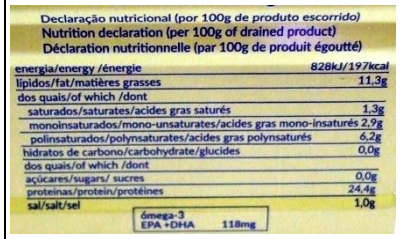
Alerta ao Sal

Produtos				
Manteiga com sal	Atum enlatado	Salsichas enlatadas	Batatas fritas embaladas	Miolo de Amendoim com sal embalado
				
Quantidade de Sal				
1,3g/100g	1g/100g	1,4g/100g	0,6g/100g	0,97g/100g

Quais as consequências do consumo excessivo de sal?

Doenças:

- Hipertensão arterial
- Doenças cardiovasculares
- Doença renal/pedras nos rins
- Aumento do risco de osteoporose

Como reduzir o consumo de sal em nossa casa?

- Redução da quantidade de sal para confecionar/temperar alimentos
- Substituir o sal por ervas aromáticas ou especiarias
- Ler os rótulos dos alimentos e evitar os que têm denominações derivadas do sódio