

Alerta ao Sal





Produtos				
Manteiga com sal	Atum enlatado	Salsichas enlatadas	Batatas fritas embaladas	Miolo de Amendoim com sal embalado
Valores médios por: energia (kJ/kcal) 3056 / 743 153 / 37 / 2% 59 / 37 / 37 / 37 / 37 / 37 / 37 / 37 / 3	Declaração nutricional (por 100g de produto escorrido) Nutrition declaration (per 100g of drained product) Declaration nutritionnelle (par 100g de produit égoutté) energia/energy /énergie lipidos/fat/matières grasses dos quais/of which /dont saturados/saturates/acides gras saturés moninsaturados/mono-unsaturates/acides gras mono-insaturés 2,9g polinsaturados/pohynaturates/acides gras polynsaturés hidratos de carbono/carboydrate/glucides dos quais/of which /dont sociares/systes Quais/of which /dont sociares/systes Quais/of which /dont sociares/systes proteinas/protein/proteines 24.4g sal/salt/sel 6mega-3 EPA + DHA 118mg	DECLARACAO NUTRICIONAL Outritidade média por 100 g porto 1 stata 3 to 1	Normação nutricional (Valor Médio) Normação nutricional (Valor Médio) Normação nutricional 100.3 100.3	Verbas machinerale is assumence propriet. Most of collegator are if the face for a collegator in the c
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



