

Alerta ao Sal

Alimentos	Sal por Porção 30g	Malefícios do sal	Alternativas ao sal
Batatas Fritas	0,45g	Hipertensão arterial	Evitar alimentos processados Usar ervas aromáticas, ex.: tomilho, orégãos etc... Usar plantas silvestres, ex.: urtiga, funcho marítimo etc... Escolher sal de boa qualidade, ex.: flor de sal, sal-gema, sal da Marinha Grande, etc... Saber identificar alimentos com menor teor de sal.
Atum	0,38g	Doenças cardiovasculares	
Manteiga	0,36g	Doenças renais	
Massa	0,018g	Risco de Osteoporose	
Queijo	0,48g	Risco de AVC	
		Entre outras...	

Portugueses consomem em média 10,7g de sal por dia, são os maiores consumidores da Europa.

Consumo diário recomendado por dia de sal ≤ 5 g ou uma colher de chá.