**Tabela de verificação da quantidade de sal em alimentos consumidos com frequência pela família**

 **“ Alerta ao Sal”**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Nome dos Alimentos** |  **Registo da Quantidade de Sal** |
|  **1 – Salsichas (10UN) 250g** | **Por salsicha (25g) – 0,35g sal** |
|  **2 – Iogurte Mimosa Aroma 120g** | **Por unidade (120g) – 0,15g sal** |
|  **3 – Manteiga Primor 250g** | **Por porção (8g) – 0,10g sal** |
|  **4 – Batata Frita Titi 180g** | **Por 100g – 0,5g sal** |
|  **5 – Chocapic 1kg** | **Por 100g – 0,07g sal** |
|  |  |

**Malefícios do Sal –**

**O consumo excessivo de sal provoca hipertensão arterial.**

**Forma de minimizar o consumo de sal –**

**Na confeção dos alimentos, substituir o uso de sal por ervas aromáticas e especiarias.**

