

Alerta ao sal

Produtos alimentares	Quantidade de sal presente
ESTRELITAS	100 gr = 0,35 gr
PURÉ DE BATATA	100 gr = 1,30 gr
ATUM COM AZEITE VEGETAL	100 gr = 0,78 gr
MADALENAS DE CHOCOLATE	100 gr = 0,47 gr
CREME NUTELA	100 gr = 0,107 gr

Escreve **1 alerta sobre os malefícios** do consumo excessivo de sal.

Uma das situações pelo excessivo consumo de sal são os problemas de coração, a hipertensão arterial e doenças cardiovasculares, do qual pode levar à morte.

Indica **1 solução de minimizar/diminuir** o consumo de sal em casa.

Para diminuir o consumo de sal em casa seria temperar com ervas aromáticas naturais secas ou frescas, com sumo de limão ou vinagre balsâmico, evitar usar enlatados, comer batata frita e salgadinhos.

Nome: MATIAS VIEIRA Ano: 3º A