

# ALERTA AO SAL

<p>DESCODIFICADOR DE RÓTULOS ALIMENTOS por 100g</p> <p>SAL</p> <p>ALTO mais de 1,5g</p> <p>MÉDIO entre 0,3-1,5g</p> <p>BAIXO 0,3g ou menos</p>					
<p><b>Quantidade de sal/ 100g do produto</b></p>	<p><b>1,30 g</b></p>	<p><b>1,60 g</b></p>	<p><b>1,30 g</b></p>	<p><b>1,80 g</b></p>	<p><b>1g</b></p>



## O excesso de sal pode causar:

- Aumento da pressão arterial;
- Pedras nos rins;
- Aumento da retenção de líquidos;
- Aumento do risco de AVC.

## Como substituir o sal?

### O tempero com sal pode ser substituído por ervas e especiarias com:

- cominho, alho, cebola, salsinha, pimenta, orégão, manjeriço, folhas de louro ou gengibre.
- sumo de limão e vinagre para a comida ficar mais apetitosa, preparando os temperos com antecedência de no mínimo 2 horas para o sabor ficar mais apurado ou esfregar as especiarias nos próprios alimentos para ficar mais forte o sabor, misturando com frutas frescas.