

Eco Escolas: Desafio do “Alerta ao sal”

Os 5 produtos alimentares:

- Leite com chocolate --- Por 100ml - 0,13g de sal
- Wafers al cacao --- Por 100g - 0,30g de sal
- Iogurte corpos Danone --- Por 100g - 0,09g de sal
- Bolo com pepitas de chocolate --- Por 100g - 0,83g de sal
- Coca-cola zero --- Por 100ml - <0,1g de sal

Alerta sobre os malefícios do consumo excessivo de sal:

O sal, quando consumido em excesso, pode aumentar o risco de aparecimento e/ou progressão de diversas doenças, como cancro, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares.

Forma de minimizar o consumo de sal em casa:

- Consumir alimentos frescos, como frutas e verduras;

