

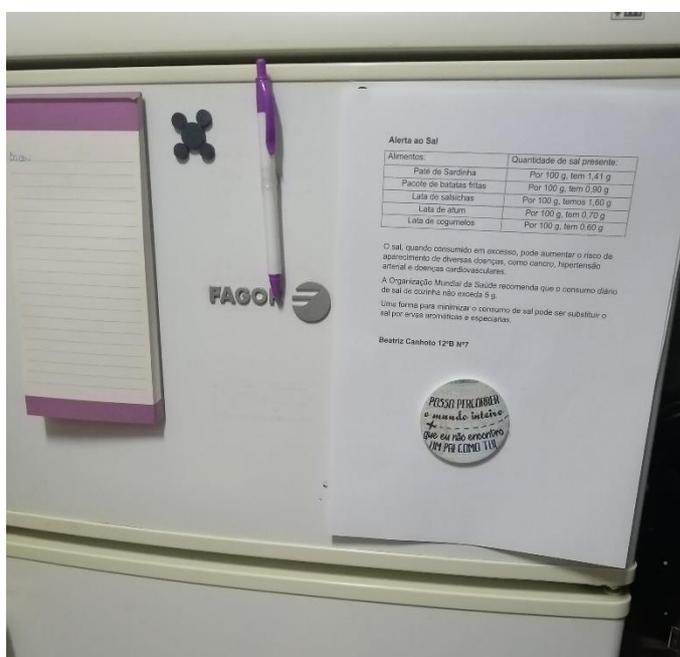
## Alerta ao Sal

Alimentos:	Quantidade de sal presente:
Paté de Sardinha	Por 100 g, tem 1,41 g
Pacote de batatas fritas	Por 100 g, tem 0,90 g
Lata de salsichas	Por 100 g, temos 1,60 g
Lata de atum	Por 100 g, tem 0,70 g
Lata de cogumelos	Por 100 g, tem 0,60 g

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

A Organização Mundial da Saúde recomenda que o consumo diário de sal de cozinha não exceda 5 g.

Uma forma para minimizar o consumo de sal pode ser substituir o sal por ervas aromáticas e especiarias.



**Beatriz Canhoto 12ºB Nº7**