|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Produtos Alimentares** | **Quantidade de sal por 100g de alimento** | **O consumo excessivo de sal pode provocar …** |
| Queijo (fatiado) | 1,2g | …hipertensão arterial e doenças cardiovasculares.… pedras nos rins e outras doenças renais.…retenção de líquidos e perda de cálcio (osteoporose) |
| Atum (enlatado) | 1,3 g |
| Salsichas | 1,4 g |
| Presunto (fatiado) | 2,15 g |
| Aditivo alimentar(caldos de galinha) | 52,9 g |
| **Para minimizar o consumo diário de sal em casa podemos:** |
| 1. sempre que possível, optar por alimentos naturais, como por exemplo carne e peixe frescos.
2. reduzir a quantidade de sal adicionado à comida (saladas, estufados, …) substituindo o sal por ervas aromáticas.
3. fazer lanches saudáveis substituindo alimentos processados como o queijo, o fiambre e outros, por fruta, leite, e alguns legumes como cenoura, tomate, etc.
 |



**Alerta ao Sal!**