**Ai sal…que fazes tão mal!!!**

Os **5 alimentos processados mais consumidos** em casa:

* Salsichas Hot Dog Isidoro (1 salsicha – 1,1g)
* Batatas Fritas em Azeite Lays (30g de batatas fritas – 0,7g)
* Hambúrguer de frango Iglo (1 hambúrguer - 0,69g)
* Bolachas de água e sal Continente (5 bolachas – 0,54g)
* Fiambre embalado Porminho (2 fatias de fiambre – 0,6g)

**Alerta:**

O consumo excessivo de sal leva ao desenvolvimento de doenças como o AVC, doenças cardiovasculares, Hipertensão arterial, Doença renal, cancro do estômago e obesidade.

**Minimizar o consumo em casa**

-Reduzir o consumo dos alimentos processados identificados e substituir o sal por ervas aromáticas na confeção de refeições.