|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Produto Alimentar** | **Quantidade de sal presente (por 100 g de produto)** | **Alerta sobre os malefícios do consumo excessivo de sal** | **Formas de minimizar o consumo de sal em casa** |
| Salsichas | 1,6 g | Sobrecarga do funcionamento dos rins, uma vez que há um maior esforço para a eliminação do excesso de sódio | Não utilizar saleiro de mesa |
| Atum posta ao natural | 1,2 g | Aumento do risco de aparecimento de hipertensão arterial, contribuindo para risco aumentado de doenças cardiovasculares | Privilegiar o consumo de ervas aromáticas, especiarias, sumo de limão, entre outros |
| Polpa de tomate | 0,3 g | Aumento do peso corporal | Evitar a compra de alimentos processados tais como produtos de salsicharia, charcutaria, sopas instantâneas, caldos concentrados, produtos pré-fritos, alimentos enlatados, molhos, pizzas, folhados, entre outros |
| Cereais integrais Clássicos Kellogg’s | 1,00 g | Maior retenção de líquidos pelo organismo | Leia os rótulos dos alimentos que compra e, sempre que mencionado, procure adquirir os que tiverem menor quantidade de sal |
| Molho inglês | 1,66 g | Aumento do risco do aparecimento de determinados tipos de cancro  | Usar uma colher de chá como medida, assim evita-se o “por a olho” |

**Alerta ao Sal**