**Alerta ao Sal**

|  |  |
| --- | --- |
| **Alimentos** |  **Quantidade de sal por 100g**  |
| Manteiga |  1g |
| Salsichas |  1,70g |
| Cogumelos |  0,75g |
| Leite |  0,10g |
| Natas para cozinhar |  0,23g |

|  |
| --- |
| **Malefícios do consumo excessivo de sal**Excesso de sal no organismo pode ocasionar problemas nos rins, levando ao comprometimento do órgão. A grande quantidade de sal pode provocar dificuldades de eliminação dessa substância e, consequentemente, o acúmulo no organismo, o que pode resultar em **cálculos renais**. |

|  |
| --- |
| **Minimizar o sal no nosso dia-a-dia****Utilização de limão**: o limão é ótimo para temperar pratos como salada, por exemplo. Se costuma temperar as folhas com sal, tente usar somente limão e azeite. Fica refrescante e sente-se ainda mais o sabor dos alimentos …  |

