Alerta ao Sal

|  |  |
| --- | --- |
| Alimento | Quantidade |
| Batatas-Fritas | Por 100g:1,0g  Por porção(30g):0.3g |
| Atum | Por 100g:1.1g  Por porção(85g):0.9g |
| Feijão Frade Enlatado | Por 100g:0,8g  Por porção(80g):0.6g |
| Manteiga | Por 100g:1.4g  Por porção(5g): <0.1 |
| Bolachas água e sal | Por 100g:1,9g |

Exemplos de riscos de consumos excessivo de sal:

►Hipertensão; 

►AVC (Acidente Vascular Cerebral); 

►Enfarte do miocárdio; 

Soluções para diminuir o consumo diário de sal:

►Adicionar menos sal aos pratos.

►Não comprar molhos prontos, pois esses são ricos em sal.

►Se quisermos temperar algum peixe, não optar por sal e sim por um tempero com ervas frescas, azeite e um pouco de alho.