

# ALERTA AO SAL

Ingredientes	Quantidade de sal por 100g
Conserva de atum	1,5g
Polpa de tomate 500g	0,1g
Ice tea Lipton	1,04g
Natas Agros	0,07g
Barras Kellogg's	2g



O consumo elevado de Sal em Portugal aumenta o risco de Hipertensão Arterial, um dos principais factores modificáveis que condicionavam o excesso de mortalidade por AVC no nosso país. Um consumo médio diário de sal inferior a 5g reduz em 25% a morte por AVC e em 17% a doença cardiovascular.



Daniela Tôco 9E nº8

*SOLUÇÃO PARA SUBSTITUIR O SAL: USAR ERVAS AROMÁTICAS, AS ESPECIARIAS, O VINHO OU SUMO DE LIMÃO, DE FORMA A ENRIQUECER O PALADAR DOS COZINHADOS EM SUBSTITUIÇÃO DO SAL.*