



Alerta do Sal

Opta por uma vida saudável!



Nome do Alimento Processado	Quantidade de Sal
Ketchup	1,8g/100ml
Manteiga	1,4g/100g
Atum em óleo de Girassol	1,2g/100g
Leite meio-gordo	0,10g/100ml
Natas para culinária	0,10g/100ml



★ **1 alerta sobre os malefícios do consumo excessivo de sal**

O sal, quando consumido em excesso, pode aumentar o risco de aparecimento ou progressão de diversas doenças, como **cancro, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares.**

★ **1 forma de minimizar o consumo de sal em casa**

Substituir o sal por **ervas aromáticas ou especiarias** na confeção do prato.

Nome do Aluno	Sara Margarida Vieira Ferreira
Data	06/05/2020
Turma	10ºD