



# Recolha de Dados



Nome do produto	Desenho/Recorte do produto	Peso do produto	Quantidade de sal do produto
SALSICHAS S		250g	3,50g
ATUM		78g	1,01g
COGUMELOS		185g	0,68g
BATAIAS FRITAS		175g	2,62g
SNACKS		350g	8,75g

## Alerta sobre o consumo excessivo de sal

### ALERTA:

O sal é um mineral constituído por dois elementos: cloro e o sódio, que quando consumido em excesso, comporta sérios riscos para a saúde. Faz aumentar a pressão sanguínea, sobrecarregando os rins e o coração.

## Solução para diminuir o consumo diário de sal

### SABIAS QUE:

Ingerir alimentos ricos em potássio, como beterraba, laranja, espinafre e feijão, pois ajudam a diminuir a tensão arterial e corta os efeitos do sal.

Ler os rótulos dos alimentos no momento da compra e evitar o consumo regular de refeições já pré-confeccionadas e congeladas são uma boa ajuda para diminuir o consumo diário do sal.

Nome: MARTIM

Data: 11/05/2020