**Alimentação Saudável e Sustentável**

## ****Alerta ao Sal****

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Produtos alimentares** | **Batatas fritas pacote** | **Natas de soja** | **Queijo fatiado embalado** | **Atum em lata** | **Iogurte aroma** |
| **Quantidade de sal presente** | **1,0g** | **0,15g** | **1,4g** | **1,0g** | **0,10g** |

Nota: Quantidade de sal presente em 100g

* **O consumo excessivo de sal pode provocar a hipertensão.**
* **Para minimizar o consumo de sal em casa devemos cozinhar com menos sal e substituir por ervas aromáticas.**