




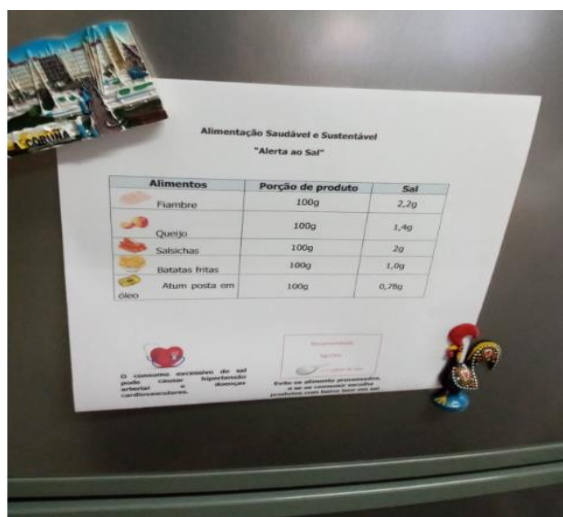


Alimentação Saudável e Sustentável

“Alerta ao Sal”

Alimentos	Porção de produto	Sal
 Fiambre	100g	2,2g
 Queijo	100g	1,4g
 Salsichas	100g	2g
 Batatas fritas	100g	1,0g
 Atum posta em óleo	100g	0,78g



O consumo excessivo de sal pode causar hipertensão arterial e doenças cardiovasculares.

Recomendado

5gr/dia



= 1 colher de chá

Evite os alimentos processados, e se os consumir escolha produtos com baixo teor em sal

Não se esqueça – Reduza o consumo de SAL

A sua saúde agradece!!!