

## Alerta ao sal



### Os malefícios do sal

O consumo excessivo de sal, pode aumentar o risco de diversas doenças, como hipertensão arterial.

A Organização Mundial da Saúde recomenda que o consumo diário de sal de cozinha não exceda 5g por pessoa.

### Tabela nutricional

Produtos	g de sal/100g	% ddr*
Legumes em lata	1,60	12
Purê de batata	0,08	2,6
Grão de bico	0,58	11,6
Palmitos	0,35	7
Atum em lata	0,78	15,6

\*dose diária recomendada de 5g por pessoa.

### Formas de diminuir o consumo de sal

A quantidade de sal adicionada em cada receita pode ser diminuída se optar por carnes assadas ou grelhadas temperadas com ervas aromáticas ou especiarias.