

# ECO-ESCOLAS

Alimento	Quantidade de Sal
Cereais Fitness Original 	0,90g/100g
Tortitas de Maíz Bicentl. 	2,2g/100g
Manteiga Vaqueiro 	2,9g/100g
Leite Mimoso Meio-gordo 	0,10g/100g
Cogumelos Laminados Continente 	1,9g/100g



Os malefícios do consumo excessivo de sal:

O consumo excessivo de sal pode ocasionar problemas graves, uma vez que afeta o nosso equilíbrio interno.

Como minimizar o consumo de sal em casa

Para evitar o consumo excessivo de sal vou continuar a ler os rótulos no momento de compra e vou evitar o consumo regular de produtos de charcutaria.

