

ALERTA AO SAL

Produtos alimentares	Quantidade de sal (por cada 100g)
Manteiga	1,8 g
Fiambre	2,5 g
Queijo flamengo	1,4 g
Atum em lata (ao natural)	1,38 g
Bolachas de chocolate	1,1 g

ALERTA SOBRE O CONSUMO EXCESSIVO DE SAL

O sal não faz mal, aliás, ele até é necessário à sobrevivência humana. O que faz mal é o seu consumo em excesso.

A hipertensão é a doença mais comum provocada pelo consumo elevado de sal, mas também podem ocorrer: doenças autoimunes, AVC, osteoporose, problemas de visão, mau funcionamento dos rins, alteração do paladar e envelhecimento, entre outros

COMO DIMINUIR O CONSUMO DE SAL?

- Ler os rótulos dos alimentos no momento da compra, preferindo sempre as opções com menor teor de sal.
- Evitar o consumo regular de produtos de conserva.
- Evitar o consumo regular de produtos que passaram por um processo de salga.
- Evitar o consumo regular de produtos de charcutaria.
- Evitar o consumo regular de refeições pré-confeccionadas e congeladas.
- Reduzir gradualmente a quantidade de sal que se adiciona às refeições.

O alerta sobre o consumo de sal (no meu frigorífico)

