Alerta ao Sal

|  |  |
| --- | --- |
| Nome do produto | Quantidade de sal |
| Lata de salsichas | 0,38 g |
| Lata de atum | 1,5 g |
| Massa china | 0,73 g |
| Lata de milho doce | 0,40 g |
| Lata de coca cola zero | 0,02 g |
| Malefícios do consumo do sal | O consumo elevado de sal aumenta o risco de hipertensão arterial, um dos principais fatores modificáveis que contribuem para o excesso da mortalidade por avc. |
| Forma de minimizar o consumo de sal em casa | Para reduzir o consumo de sal existem alternativas saudáveis do ponto de vista de preparação dos alimentos, tais como a utilização de ervas aromáticas. |

Micael