Alerta ao sal

|  |  |
| --- | --- |
| Produto | Quantidade de sal por 100gramas |
| Manteiga | 1,2 g |
| Atum | 1,2 g |
| Queijo | 1,3 g |
| Bacon fumado | 2,5 g |
| Batata frita | 1,7 |

Os malefícios do sal

Consumir sal em excesso faz aumentar a pressão arterial, o que pode levar a ter um AVC. Faz inchar o corpo, o que pode levar a ganhar peso e desidratar o nosso corpo.

Solução: Minimizar o consumo de sal em casa é não comer muitas vezes alimentos com excesso de sal. Comer alimentos saudáveis, beber muita água e deitar pouco sal na comida.

Victória