

# CONSUMO DE SAL

## ALIMENTOS E ALERTA SOBRE O CONSUMO DE SAL.

Em minha casa optamos por alimentos mais naturais, mas vou referir os cinco alimentos que têm mais quantidade de sal em minha casa.

Margarina – 2,1 g de sal

Sardinhas de conserva – 1,30 g de sal

Queijo *cheddar*- 1,5 g de sal

Manteiga – 1,2 g de sal

Lata de atum - 1,4 g de sal

### Alerta sobre os malefícios do consumo excessivo do sal.

Desde há um tempo para cá que o consumo excessivo de sal tem vindo a aumentar, sendo que as doenças não são propriamente fáceis de combater. As doenças a que me refiro são diabetes, acidente vascular cerebral, ataque cardíaco entre outros. Devemos evitar o consumo excessivo de sal.



## FORMAS DE MINIMIZAR O CONSUMO DE SAL EM CASA.

Existem várias formas para reduzir o consumo de sal como por exemplo:

- 1- Ler o rótulo dos alimentos.
- 2- Fazer a nossa própria comida.
- 3- Usar temperos alternativos como colorau, açafreão entre outros.
- 4- No restaurante optar por uma ementa com baixo teor de sal.

Estas são as formas que eu achei mais importantes em relação ao consumo do sal.

**Está nas suas mãos! Evite o sal!**