



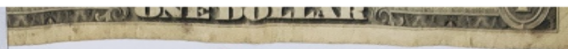
Alerta ao sal

TABELA DE REGISTOS	
Produto alimentar	Quantidade de sal (100g)
Pão Branco	1,1 Gr
Creme Vegetal	1,8 Gr
Queijo	1,4 Gr
Maionese	1,2 Gr
Chili Doritos	1,1 Gr

Alerta ao sal

TABELA DE REGISTOS

Produto alimentar	Quantidade de sal (100g)
Pão Branco	1,1g
Creme vegetal	1,8g
Queijo	1,4g
Maionese	1,2g
Chips Doritos	1,1g



ELECTRONIA



ALERTA SOBRE OS MALEFÍCIOS DO CONSUMO EXCESSIVO DE SAL

O sal em excesso pode provocar hipertensão, AVC, demência, osteoporose e excesso de peso. Em Portugal, o consumo diário de sal é mais do dobro da quantidade recomendada. Devemos de consumir apenas uma colher de chá de sal.

FORMA DE MINIMIZAR O CONSUMO DE SAL EM CASA

A forma mais fácil e eficaz de minimizar o excesso de consumo de sal é reduzir a quantidade de sal ao temperar os alimentos e ao confecioná-los. Devemos ler atentamente os rótulos dos alimentos e evitar que tenham denominações derivadas do sódio e substituir o sal por ervas aromáticas e especiarias.