

Alerta ao Sal

Alimento	Leite	logurte	Bolacha Maria	Esparguete	Batata Frita
----------	-------	---------	---------------	------------	--------------

Quantidade de sal (em 100g)	 <p>0,10 g</p>	 <p>0,11 g</p>	 <p>0,70 g</p>	 <p>0,03 g</p>	<p>1,10 g</p> 
--------------------------------	--	---	--	--	--

Excesso de Sal (sal a mais)	Aumenta o apetite (ficamos com vontade de comer mais) e podemos ficar gordinhos (obesidade).
--------------------------------	--

Como diminuir o consumo	Ler as embalagens dos alimentos e escolher os que têm menos quantidade de sal.
-------------------------	--