

****

**A quantidade de sal presente nos produtos processados …**

|  |  |
| --- | --- |
| **Alimentos** | **Quantidade de sal** |
| Batata Frita Original - Mercearia - Continente OnlineBatatas fritas 160g | 2,6g |
| Bolachas Maria 200g  | 1,46g |
| Arroz 1000g  | 0,30g |
| Massa 500g  | 1,25g |
| Atum 120g  | 1,2g |

**Perigos do consumo de sal em excesso:**

O sal é um mineral constituído por dois elementos: cloro e o sódio, que sendo um nutriente essencial ao organismo, quando consumido em excesso, completa sérios riscos para a saúde como cancro, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares.

**Para diminuir o consumo de sal é importante:**

🖝 Podemos substituir o sal por ervas aromáticas ou especiarias;

🖝 Evitar comprar alimentos processados, congelados ou enlatados.

**É recomendável consumir diariamente:**

Recomenda-se que o consumo diário de sal de cozinha não exceda 5 g. Em média, os portugueses consomem o dobro.

Escola Básica de Arões S. Romão (Agrupamento de Escolas de Fafe)

Leonor ASR3