ALERTA AO SAL

**5 Produtos Alimentares**

**. Arroz por 100g = 0.03g**

**. Pevide por 100g =0.025g**

**. Massa de laço por 100g =0.08g**

**. Salsicha por 100g = 0.35g**

**. Batatas fritas pacote por 100g =1.50g**

**.Os Malefícios Do SAL**

 **Os malefícios do consumo excessivo de sal são: hipertensão arterial o coração precisa fazer mais forca do que seria normal para bombear o sangue), problema renais (pedra nos rins provocando dores muito fortes e dificuldade em urinar) e enfarte (é quando o coração não recebe sangue nem oxigénio suficiente para se manter ativo).**

**.Forma De Minimizar o Consumo De Sal**

 **Podemos minimizar o consumo de sal utilizando ervas aromáticas (salsa, alecrim, louro, orégãos, etc.) e também podemos utilizar especiarias (canela cominhos, noz moscada, gengibre, etc.) .**