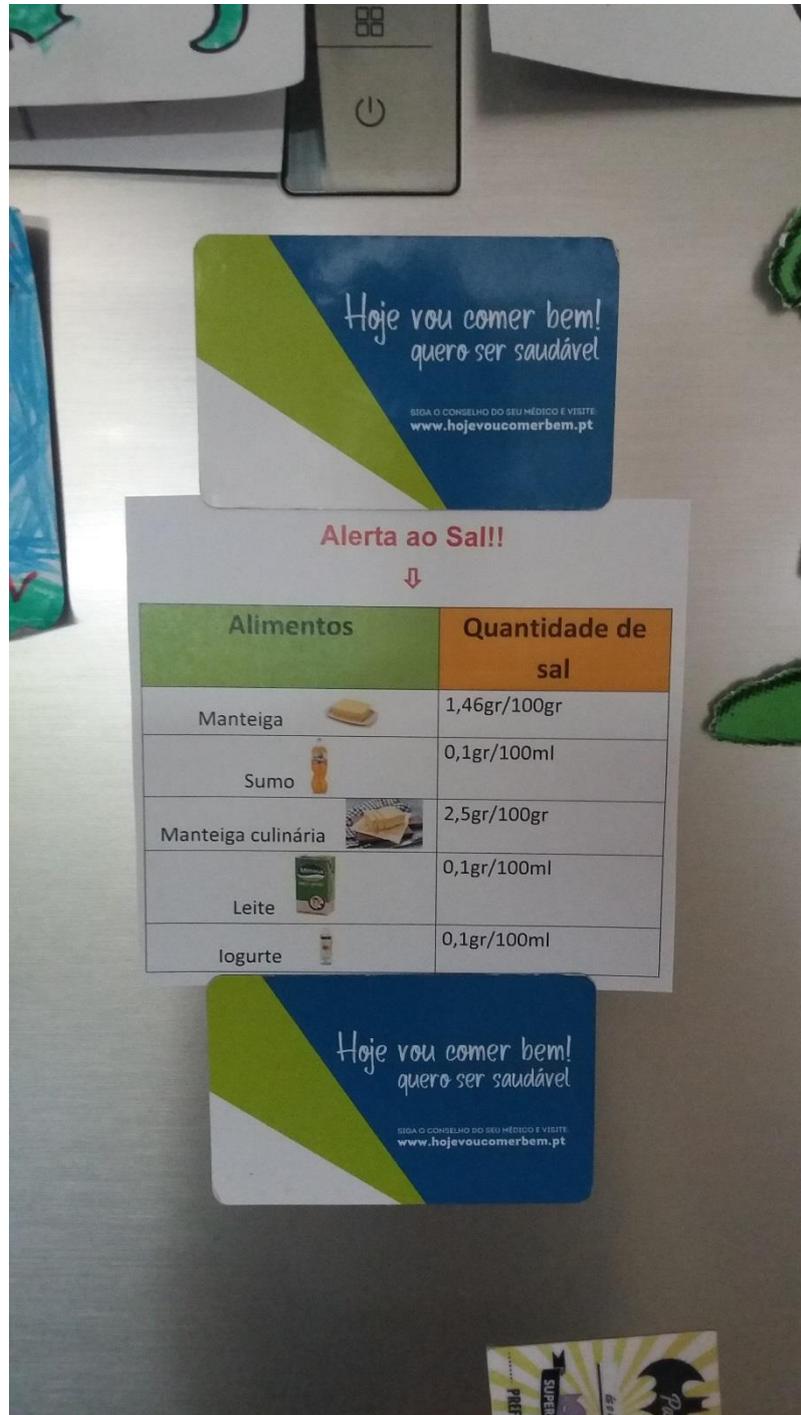


Alimentos:

✓ Manteiga ✓ Sumos ✓ Manteiga de culinária ✓ Leite ✓ Yogurte



The infographic features a central table with a green header 'Alimentos' and an orange header 'Quantidade de sal'. Above and below the table are blue cards with the text 'Hoje vou comer bem! quero ser saudável' and the website 'www.hojevoucomerbem.pt'. The table lists five food items with their respective salt content per 100g or 100ml.

Hoje vou comer bem!
quero ser saudável

SIGA O CONSELHO DO SEU MÉDICO E VISITE
www.hojevoucomerbem.pt

Alerta ao Sal!!

↓

Alimentos	Quantidade de sal
Manteiga 	1,46gr/100gr
Sumo 	0,1gr/100ml
Manteiga culinária 	2,5gr/100gr
Leite 	0,1gr/100ml
logurte 	0,1gr/100ml

Hoje vou comer bem!
quero ser saudável

SIGA O CONSELHO DO SEU MÉDICO E VISITE
www.hojevoucomerbem.pt

SUPER
PASTE



Malefício do consumo de sal:

- ✓ Risco de desenvolvimento de tensão arterial alta.



Atitudes para minimizar o consumo de sal:

- ✓ Utilizar mais ervas aromáticas na confeção das refeições em vez de sal.
- ✓ Evitar o consumo regular de produtos de charcutaria
- ✓ Leia os rótulos dos alimentos no momento da compra
- ✓ Evite o consumo regular de produtos de conserva
- ✓ Evite o consumo regular de refeições já pré-congeladas