

Alerta ao Sal

Produtos Alimentares:

- Mini-Salsichas.
- Atum.
- Pâte.
- Cogumelos.
- Batatas Fritas.

O sal, quando consumido em excesso, pode aumentar o risco de aparecimento e/ou progressão de diversas doenças, como cancro, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares.

Para diminuir o consumo de sal é importante evitar comprar alimentos processados, congelados ou enlatados, não levar o saleiro para a mesa ou mesmo substituir o sal por ervas, especiarias e vinagre, por exemplo.

Viktorila Pryimak, nº20, 8ºCD