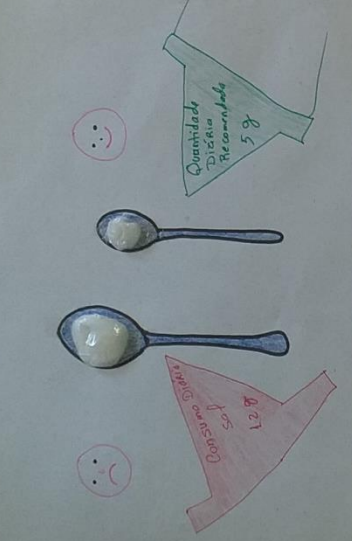


PAINEL DOS ALIMENTOS

Pela sua saúde Reduza o Sal na alimentação.

Onde encontramos o sal



Quantidade de sal embutido nos alimentos que comemos



Salgados

	café de leite 1kg 2.350 mg
	Hortaliça 2 folhas 532 mg
	salsicha 1 Unidade de 575 mg
	Hambúrguer Baurinho 1 unidade de 575 mg

Doces

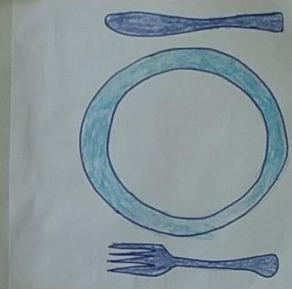
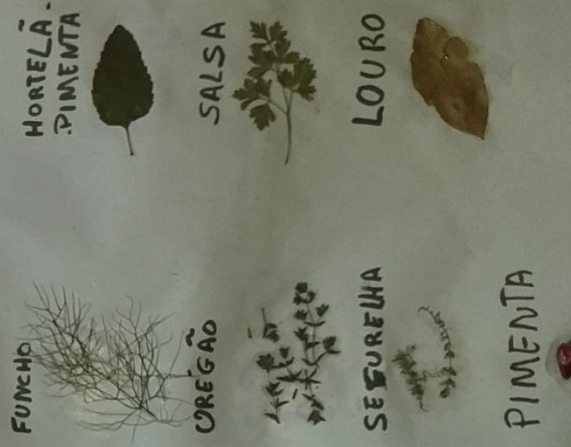
	café de leite com leite condensado 320 mg
	açúcar 400g 400 mg
	Bolo 1kg 231 mg
	Cereal 1kg 40 mg
	Biscoitos 6 unidades 128 mg

São vários estudos que associam o excesso de sal à:

- Hipertensão arterial
- Doenças cardiovasculares

Como reduzir o consumo de sal:
 - substitua o por cores aromáticas;
 - inclua sempre a fruta e vegetais na sua refeição;
 - opte por produtos frescos;
 - use gorduras saudáveis (azeite);
 - substitua o pão branco por pão escuro;
 - limite o consumo de produtos de confeitaria;
 - antes de comprar os alimentos leia o rótulo.

CANTINHO DAS ERVAS AROMATICAS



Faça uma alimentação Saudável

