

## ***Atenção ao Sal***

### **Alimentos (quantidade de sal Por 100 gramas)**

- Café - 0.18 gramas
- Batatas fritas - 0.75 gramas
- Atum - 1.3 gramas
- Maionese - 1.3 gramas
- Cogumelos enlatados - 0.6 gramas

Café	Batatas Fritas	Atum	Maionese	Cogumelos enlatados
0.18 g	0.75 g	1.3 g	1.3 g	0.6 g

### **Aviso:**

O sal pode levar a doenças como a hipertensão arterial, o risco de contrair um AVC, assim como a retenção de líquidos, etc...

### **Como evitar:**

- Substitua o sal por ervas aromáticas sempre que possível
- Não coloque o saleiro em cima da mesa
- Consuma regularmente cereais integrais, hortícolas, fruta e leguminosas
- Prefira laticínios magros e carnes de aves