Alerta Sal

|  |  |
| --- | --- |
| **Alimentos** | **Quantidade de sal por 100g** |
| Iogurte líquido | 0,1 g |
| Cereais | 0,5 g |
| Cogumelos | 0,57 g |
| Salsichas | 1,8 g |
| Ketchup | 2,4 g |

* O consumo excessivo de sal pode desencadear vários malefícios para nós, como, por exemplo, a Hipertensão Arterial. Esta doença consiste na elevada pressão em que o sangue circula pelas artérias, e, em risco extremo, pode levar á morte do indivíduo!
* Um método que todos nós podemos adotar para diminuir o consumo de sal, em casa, é ler sempre os rótulos das embalagens, dessa forma, podemos controlar e procurar o alimento que contenha menos sal!



Nota: Segundo o Ministério da Saúde, o ideal é que, 100 g de alimento contenham menos de 0,4 g de sal.

EB2.3 de Nogueira, 9ºE