

Alerta Sal

|  |  |
| --- | --- |
| Produtos processados | Quantidade de sal |
| Atum Posta ao Natural lata 120 g · Bom Petisco · Supermercado El ...  Atum | 100g= 1,1g |
| Salsichas Frankfurt Originais - Nobre - Continente Online  Salsichas | 100g= 1,8g |
| Comprar Cogumelos Laminados Pingo Doce  Cogumelos | 100g= 0,6g |
| Feijão Preto - Continente - Continente Online | Feijão  100g= 0,5g |
| IOGURTE AROMA DE MORANGO – Mercearia Lisboa  Iogurte | 100g= 0,13g |
| Malefícios do consumo excessivo de sal | O consumo excessivo de sal, pode provocar : hipertensão arterial, retenção de líquidos, risco de AVC, entre outros |
| Forma de reduzir o consumo do sal | Substituir o sal por plantas aromáticas,  especiarias, sumo de limão de forma a enriquecer o paladar dos cozinhados em substituição do sal. |

**Tiago Lopes Rodrigues**