**ALERTA AO SAL**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ALERTA DOS MALEFÍCIOS DO CONSUMO EXCESSIVO DE SAL**   * **Causa doenças graves como hipertensão arterial, AVC e demência.** * **Também cria problemas nos rins e na visão.** * **Aumenta o peso, levando à obesidade.** | | | | |
| **PARA DIMINUIR O CONSUMO DE SAL**   * **Devemos comer mais carne de aves.** * **Devemos optar por cozinhar com azeite e especiarias.** * **Tentar comprar menos alimentos enlatados.** | | | | |
| O que acontece ao nosso corpo quando comemos um pacote de batatas ...**BATATAS FRITAS**  **1,1g \*** | **BOLACHAS DE ÁGUA E SAL**  **1,7g \***  Bolachas – Nacional | **SALSICHAS**  **1,5g \***  Salsicha De Viena Na Lata De Estanho Foto de Stock - Imagem de ... | **MARGARINA**  Margarina Massas/Bolo rei Kg | Cenários Gulosos | Tudo para ...**2,5g \*** | **AZEITONAS**  Azeitona preta: tipos e benefícios. Por que faz bem à saúde ...**2,0g \*** |

**\* por 100g de alimento**

**Diogo Teixeira, nº5, 5ºC**