**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**