|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Produtos alimentares e as suas quantidades de sal**   |  |  | | --- | --- | | Café Nestlé Ricoré | 0,23g por 100g e 0,25g por porção | | Atum enlatado em óleo vegetal | 0,9g por porção de 71,5g | | Iogurte natural equilíbrio continente | 0,10g de sal por 100g e 0,12g de sal por 120g (pacote de iogurte) | | Leite de vaca meio gordo Gresso | 0,10g de sal por 100ml e 0,25g de sal por copo de 250ml | | Manteiga de amendoim | 0,5g de sal por 100g | |

**Quais são as consequências de consumir demasiado sal?**

Demasiado sal no corpo faz mal à saúde e algumas das consequências de ingerir demasiado sal são:

* Pode aumentar o risco de certas doenças;
* Pode ficar com um AVC (acidente vascular cerebral);
* Pode ficar com um enfarte;
* Pode ficar com hipertensão;
* Pode provocar doença renal e pedras nos rins;
* Aumenta o risco de osteoporose pela perda de cálcio (doença relacionada com os ossos);
* Pode ficar com cancro do estômago.

**Quais são as formas de minimizar o consumo excessivo de sal em casa?**

Agora que já sabemos as consequências do excesso de sal no organismo, aqui estão algumas medidas para prevenir essas consequências:

* Usar manteiga sem sal em vez de manteiga com sal;
* Deitar pouco sal na comida e na salada. Em vez disso, usar especiarias ou simplesmente não deitar nada;
* Comer pão sem sal em vez de pão com sal;
* Tentar comer outras coisas que possam ser sem sal do que com sal;
* Ingerir líquidos;
* Não levar o saleiro à mesa (se está na mesa dá logo vontade de pôr mais).

