

ALERTA SAL



Alimento Processado	Descrição	Quantidade de sal (por 100 g)
	Atum em azeite	1,1 g
	Bolachas com pepitas de chocolate	1,04 g
	Feijão branco	0,91 g
	Salsichas de porco	0,35 g
	Fiambre de peru	0,30 g

Consequências do consumo excessivo de sal

O consumo excessivo de sal faz o organismo reter mais líquidos e aumentar o volume, levando a uma sobrecarga no sistema circulatório, prejudicando os rins e contribuindo para o aumento da pressão sanguínea. Está associado a doenças como a hipertensão, que pode provocar AVC ou enfarte do miocárdio, bem como a doenças renais, cancro no estômago e osteoporose.

Solução para diminuir o consumo excessivo de sal

Substituir o sal por especiarias e ervas aromáticas