* **[](https://www.google.com/url?sa=i&url=https://pt.depositphotos.com/vector-images/perigo.html&psig=AOvVaw0m8ES-8TsNhMEL93GT_9_c&ust=1589370404643000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCMiOk6agrukCFQAAAAAdAAAAABAD)Sal não, não queiras hipertensão**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALIMENTOS** | **QUANTIDADE DE SAL** |
| Atum posta (Pingo doce) | 0.9g / 85g |
| Patê de atum (Continente) | 0.50g / 100g |
| Batatas fritas (Lay’s originais) | 0.3g / 30g |
| Bolachas com pepitas de chocolate (Continente) | 0.65g / 100g |
| Bolachas de água e sal (Gullón) | 1.8g / 100g |

* Para nada de mal te acontecer **evita**:

[](https://www.google.com/url?sa=i&url=https://www.themarket.com.br/conheca-as-doencas-provocadas-pelo-excesso-de-sal-no-organismo/&psig=AOvVaw3wMHsZ-EOAtq7CiQRti_0K&ust=1589369714021000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCPjlq-GdrukCFQAAAAAdAAAAABAJ) -enlatados

-processados

-congelados