

## Alerta ao Sal

### 5 alimentos processados:

Alimentos	SAL por cada 100g
Massa	0.04gr
Pão de Forma	1,1gr
Atum	1,1gr
Batata Frita	1,98gr
Cereais Chocolate	0,90g



### 1 alerta sobre os malefícios do consumo excessivo de sal

A maioria dos alimentos já contém naturalmente sódio na sua composição, sendo a carne, o peixe, os ovos e as algas a principal fonte natural deste mineral, que é importante para manter o bom funcionamento do coração e dos músculos.

No entanto o consumo excessivo de sal pela população é um dos maiores riscos de saúde pública em Portugal. O sal, quando consumido em excesso, pode aumentar o risco de aparecimento e/ou progressão de diversas doenças, como cancro, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares.



### 1 forma de minimizar o consumo de sal em casa

Fazer escolhas inteligentes!

Consultar a informação que consta nos rótulos e preferir temperar as refeições com ervas aromáticas em vez de sal.