**Alerta Sal**

Os alimentos que escolhi foram: batata frita de pacote, salsichas de frasco, ketchup, atum em lata e azeitonas pretas de frasco.

SAL SÓ 5gr POR DIA

Conselhos para diminuir o consumo de sal:

**1.** Ver a informação no rótulo relativo ao conteúdo de sal ou sódio. O teor de sódio do alimento deverá ter um valor de sal abaixo de 0,3g de sal/100g.

**2.** Escolher alimentos frescos.

**3.** Limitar os alimentos curados ou fumados (bacon, presunto, salpicão...) e os alimentos embalados em salmoura (picles, legumes em conserva, azeitonas, chucrute...).

**4.** Não usar sal de mesa.

**5.** Evitar as refeições congeladas, sopas enlatadas, caldos, molhos e fast-food; e lavar os alimentos enlatados, como o feijão.

**6.** Usar especiarias em vez de sal nos cozinhados. Temperar com especiarias, limão, lima e vinagre, evitando assim o uso do sal .

**Mário Vide 6ºD Nº 11**