|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Alimentos | Quantidade de sal existente em cada 100g | Consequências do consumo excessivo de sal | Formas de minimizar o consumo diário de sal em casa. |
| Batatas Fritas Ruffles Presunto | 1.70 g | Hipertensão | Tente diminuir o sal da comida gradualmente para o seu paladar se acostumar. |
| Maionese calvé | 1.70 g | AVC | Retire o saleiro da mesa |
| Ketchup Paladin | 2.00 g | Demência | Leia os rótulos das embalagens |
| Queijo Flamengo Terra Nostra Fatias | 1.40 g | Osteoporose | Prove, antes de adicionar mais tempero durante o preparo |
| Manteiga de Amendoim Calvé | 0.55 g | Excesso de peso | Quando usar temperos em pó ou caldo, não adicione mais sal |

**Malefícios do consumo excessivo de sal**

