Projeto “Alerta ao sal”

**Os 5 Alimentos e os seus valores de sal**



Salsichas - **0,12 gramas**

Chouriço - **3 gramas**

Atum Enlatado - **1,2 gramas**



Polpa de tomate - **0,15 gramas**

Cogumelos - **0,60 gramas**

**Alerta**

O consumo excessivo de sal é um factor de risco para as doenças cardiovasculares, sendo uma delas a hipertensão.

**Forma de minimizar**

Uma das formas de poder minimizar o consumo de sal em casa é usar o mínimo possível de alimentos processados. E usar ervas aromáticas em lugar do sal.

**Lara Vieira 6.º2**