**Alerta ao Sal**

|  |  |
| --- | --- |
| **Alimentos** | **Quantidade de sal por 100g** |
| Manteiga | 1g |
| Salsichas | 1,70g |
| Cogumelos | 0,75g |
| Leite | 0,10g |
| Natas para cozinhar | 0,23g |

|  |
| --- |
| **Malefícios do consumo excessivo de sal**  Excesso de sal no organismo pode ocasionar problemas nos rins, levando ao comprometimento do órgão.  A grande quantidade de sal pode provocar dificuldades de eliminação dessa substância e, consequentemente, o acúmulo no organismo, o que pode resultar em **cálculos renais**. |

|  |
| --- |
| **Minimizar o sal no nosso dia-a-dia**  **Utilização de limão**: o limão é ótimo para temperar pratos como salada, por exemplo.  Se costuma temperar as folhas com sal, tente usar somente limão e azeite. Fica refrescante e sente-se ainda mais o sabor dos alimentos … |

