**Alerta ao Sal**

* **Planta** – por 100g = 1,2 g
* **Leite Agros Meio-gordo** – por copo 250ml = 0,25 g
* **Batata Fritas Doritos** – por 100 g = 1,0 g
* **Mini gressinos de trigo** – por 100 g = 2,0 g
* **Queijo Limiano** – por 100g = 1,3 g

O sal pode provocar doença cardiovascular, cegueira e AVC.

Uma pessoa que tenha níveis elevados de sódio ou níveis reduzidos de potássio corre o risco de hipertensão arterial o que aumenta o perigo de doenças cardíacas e acidentes vasculares cerebrais (AVC).

Segundo as orientações da OMS, o nível máximo recomendado de sódio equivale a 5g de sal.

Podemos substituir o sal por ervas aromáticas para temperar os alimentos.

