

Alerta Sal

O consumo excessivo de sal pode desencadear sérios danos à saúde, como doenças de hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, doenças renais, entre outras. Os alimentos processados são os que contêm maior quantidade de sódio e conservantes.

Alimento	Quantidade de sal

Sugestões para minimizar o consumo de sal

- Substituir o sal usado ervas aromáticas, especiarias, vinho ou sumo de limão.
- Não levar o saleiro para a mesa, de forma a não adicionar sal aos pratos já cozinhados.
- Evitar consumir alimentos com elevado teor em sal, como por exemplo os alimentos pré confeccionados, já cozinhados ou prontos a comer.
- Diminuir aos poucos a quantidade de sal que se adiciona durante a confeção dos alimentos.

