**Alerta ao Sal**

|  |  |
| --- | --- |
| **Produto alimentar** | **Quantidade de sal (por 100ml)** |
| **Ice Tea** | **0,053 g** |
| **Gelatina** | **0,09 g** |
| **Leite meio-gordo** | **0,10 g** |
| **Nesquik** | **0,37 g** |
| **Iogurte natural** | **0,10 g** |

****

O consumo excessivo de sal pode aumentar o aparecimento ou a progressão de doenças de risco, como cancro, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, entre outras…

 Para minimizar o consumo de sal devemos ler os rótulos dos alimentos antes da compra, evitar o consumo regular de produtos de conserva, de produtos que passaram por um processo de salga e de produtos de charcutaria, evitar o consumo regular de refeições já pré-confecionadas e congeladas e reduzir a quantidade de sal quando confecionamos alguma refeição.

**Francisca Moreira, Nº9, 9ºA**