

Alimento	Quantidade de sal	Nome do Alimento
	0,13 g por 100 ml	logurte
	0,10g por 100 ml	Queijo quark
	1,2 g por 100g	manteiga
	5,7 g por 100g	Mostarda
	1g por 100g	Alheira de caça



Alerta ao Sal

Alimento	Quantidade de sal	Nome do Alimento
	0,13 g por 100 ml	Iogurte
	0,10g por 100 ml	Queijo quark
	1,2 g por 100g	manteiga
	5,7 g por 100g	Mostarda
	1g por 100g	Alheira de caça

Forma de minimizar o sal:

- Consumir mais alimentos frescos, legumes, Frutas;
- verificar os rótulos na altura da compra dos Produtos.

Alerta:
O sal faz mal à saúde em excesso pode provocar doenças graves, como hipertensão.

Alerta!!!

O consumo excessivo de sal é um dos maiores riscos de Saúde Pública em Portugal. As doenças cardiovasculares são uma das principais causas de morte e a hipertensão o seu principal fator. Torna-se necessário reduzir o consumo diário de sal às refeições.

Solução!!!

Consumir menos alimentos processados e mais alimentos frescos, como legumes e frutas.

Verificar os rótulos dos alimentos para verificar a sua quantidade de sal.



Alimento	Quantidade de sal	Nome do Alimento
	0,13 g por 100 ml	logurte
	0,10g por 100 ml	Queijo quark
	1,2 g por 100g	manteiga
	5,7 g por 100g	Mostarda
	1g por 100g	Alheira de caça

Forma de minimizar o Sal:

- Consumir mais alimentos frescos, legumes, Frutas;
- Verificar os rótulos na altura da compra dos

Alerta:
O sal faz mal à saúde em excesso pode provocar doenças graves, como hipertensão.