

**Escola Básica do Monte**

**Alerta ao sal**

Foram analisados alguns produtos alimentares usados pela família. Tais como:

- Pão de forma;

- Pacote de batatas fritas;

- Salsichas de aves;

- Atum;

- Grão de bico.



Esta família alerta para o excesso de sal deixando aqui um dos seus malefícios: **O consumo excessivo de sal está diretamente relacionado com o surgimento da hipertensão.**

Deixa também uma sugestão para diminuirmos o consumo de sal: **Devemos evitar comprar alimentos processados, congelados ou enlatados, preferindo os produtos frescos e substituir o sal por ervas aromáticas, especiarias e vinagre.**