

## Produtos

- 1-Salsicha - 497 mg de sal
- 2-Queijo Ralado - 100 mg de sal
- 3-Pão - 324 mg de sal
- 4-Mortadela - 578 mg de sal
- 5-Macarrão instantâneo - 1512 mg de sal

## Perigos do Sal

- 1-Aparecimento de cancro
- 2-hipertensão arterial
- 3-doenças cardiovasculares

Nota: As pessoas deviam comer em média 5g de sal por dia, mas os portugueses consomem o dobro.

## Como Evitar

- 1-Ler bem os rótulos para escolher o alimento com menos sal
- 2-Usar sal aromatizado
- 3-Experimentar a comida antes de adicionar o sal