**Alerta ao Sal**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Alimentos** | **% de sal por 100g** | **% de sal por porção** | **% DDR** |
| **Batata frita pacote** | 1,1 g | 0,3 g | 6 % |
| **Bolacha integral** | 1,3 g | 0,7 g | 11 % |
| **Feijão branco enlatado** | 0,7 g | 0,6 g | 9 % |
| **Cereais chocolate** | 0,3 g | 0,1 g | 2 % |
| **Torta “dancake”morango** | 0,4 g | 0,2 g | 3 % |

# Alerta sobre o consumo excessivo de sal:

*O consumo excessivo de sal provoca hipertensão arterial e maior risco de AVC!*

**Solução para diminuir o consumo excessivo de sal:**

*Reduzir o consumo de alimentos processados*