

Coma menos sal, pois ele pode causar doenças do coração.

Você sabia?

- ❖ Os alimentos possuem sal naturalmente. As frutas, carnes e vegetais que consumimos diariamente já contêm 2g de sal.
- ❖ A recomendação ideal é de 5g de sal por dia (cada grama equivale a uma colher de café).
- ❖ 3 g de sal é o máximo que devemos acrescentar à nossa dieta.

O consumo diário ideal



Sal presente nos alimentos: 2 gramas/dia

+



Sal de adição: 3 gramas/dia