



**Semana da  
Conscientização  
Mundial do Sal  
12 a 18 de Março 2018**



**Todos estamos a  
consumir sal em  
excesso**

que aumenta a pressão arterial e aumenta o risco de acidentes vasculares cerebrais, ataques cardíacos e doenças cardíacas. Siga estes 5 passos e baixe a sua ingestão de sal hoje!



**Semana da  
Consciencialização  
Mundial do Sal  
12 a 18 de Março 2018**

Educar, educar,  
educar - informar as  
pessoas sobre os  
perigos de uma  
ingestão elevada de  
sal e ensiná-los a  
**#ConsumirMenosSal!**

Descubrir quanto  
sal a população  
está a consumir, e  
de que alimentos  
esse sal vem

**5  
Medidas  
para 5  
Gramas**

Incentivar as  
cantinas das  
escolas e  
dos locais  
de trabalho a  
oferecer  
opções com  
baixo teor de  
sal

Envolver a  
indústria  
alimentar na  
negociação e  
incentivá-la a  
reduzir o sal dos  
seus produtos

Introduzir rotulagem  
nutricional em todos os  
produtos alimentares,  
permitindo que os  
consumidores façam  
escolhas informadas

**Todos estamos a  
consumir sal em  
excesso**

que aumenta a pressão arterial e  
aumenta o risco de acidentes  
vasculares cerebrais, ataques  
cardíacos e doenças cardíacas. Siga  
estes 5 passos e baixe a sua ingestão  
de sal hoje!