

Segundo a OMS, a **quantidade de sal** ingerida **deve ser inferior a 5 g por dia**.

Uma **ingestão excessiva** pode acarretar **graves consequências** para a saúde.



Hipertensão arterial

- o principal fator de risco para as doenças cardiovasculares

Doenças Cardiovasculares,

como:

- Acidente Vascular Cerebral (AVC)
- Enfarte Agudo do Miocárdio
- Insuficiência Cardíaca

Cancro Gástrico

Doença Renal

Osteoporose

