

# ALIMENTOS COM ELEVADO TEOR EM SÓDIO

O sódio encontra-se em diversos alimentos. Relembre aqueles que deve evitar, pelo seu elevado teor.

- Charcutaria (bacon, presunto, paio);
- Molhos comerciais (maionese, mostarda, ketchup, molho de soja);
- Manteiga com sal;
- Snacks (aperitivos com sal, batatas fritas, pipocas);
- Enlatados (sopa, produtos com tomate);
- Produtos pré-cozinhados ou congelados;
- Comida chinesa [glutamato monossódico];
- Fast-food.