



DIMINUIR O SAL PARA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL

O sal é um mineral composto por dois elementos: o sódio e o cloro. O primeiro é essencial ao organismo, mas quando consumido em excesso, contribui o aumento da pressão arterial, pedras nos rins, AVC e enfarte do miocárdio, além de agravar a osteoporose, afectar o paladar e acelerar o envelhecimento.



A OMS (Organização Mundial de Saúde) recomenda a ingestão das seguintes quantidades máximas de sal diárias:

| Crianças | Adultos |
|---------------|---------------|
| 3g/dia | 5g/dia |

E aqui já está incluído o sal existente naturalmente nos alimentos e aquele que adicionamos durante a confecção das refeições diárias.

Em média, os portugueses consomem **10,7g de sal/dia**, mais do dobro recomendado.



Sal na rotulagem:



O sódio pode aparecer nos rótulos com diversas designações, nomeadamente: teor de sal, sódio, NaCl (cloreto de sódio), glutamato monossódico, Na (símbolo químico do sódio), bicarbonato de sódio, bissulfato de sódio, fosfato dissódico, hidróxido de sódio e propionato de sódio.

Evite os alimentos que têm mais de 5% da dose diária recomendada (DDR) de sódio ou mais de 1,5g de sal/100g (0,6g de sódio).

Quais os alimentos com maior teor de sal?

| | | |
|--|--------------------------|-----------------------------------|
| <u>Carnes processadas</u> Salsichas, Hambúrgueres, Rissóis, Folhados, Enchidos | Caldos concentrados | Bacalhau (deve ser bem demolhado) |
| <u>Conservas</u> Milho, Ervilhas, Atum, Sardinha | Refeições Pré-cozinhadas | Molhos embalados |
| <u>Lacticínios</u> Manteiga com sal, queijos curados | Refrigerantes | Batata frita pacote e Snacks |

Alternativas mais saudáveis para a preparação das refeições:

| | |
|----------------|---------------------------------|
| Arroz | Salsa e Açafrão-da-índia |
| Aves | Sálvia e Alecrim |
| Ovos | Salsa, Manjericão e Pimenta |
| Massas | Manjericão, Manjerona e Alecrim |
| Saladas | Hortelã, Salsa e Erva-doce |



| | |
|---------------------------|---|
| Carnes vermelhas | Sálvia, Louro, Alecrim, Tomilho e Salsa |
| Peixes | Coentros, Sálvia, Alecrim, Tomilho e Açafrão-da-índia |
| Feijão e Lentilhas | Louro, Manjericão, Salsa e Zimbro |
| Sopas | Louro, Erva-doce, Pimenta, Salsa e Alecrim |