

COMO REDUZIR O CONSUMO DE SAL?

Por dia, a ingestão de sal deve ser inferior a 5g (1 colher de chá)!

Estratégias para reduzir a quantidade de sal ingerida

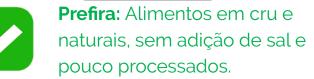
Em casa

- Pese a quantidade de sal que usa para cozinhar (ex: uma colher de chá) e caso necessário faça uma redução gradual
- Mantenha o saleiro fora da mesa de refeição 2.
- Substitua o sal por ervas aromáticas secas/frescas e especiarias, sumo de limão e vinagres aromatizados
- Faça molhos sem sal (ex: molho de tomate ou pesto com o manjericão)
- Faça "caldos" sem sal com temperos e azeite (ex: salsa) e congele numa forma de cubos de gelo. Retire do congelador na hora de cozinhar



- Leia os rótulos dos produtos. Compare diferentes marcas e variedades, pois o teor de sal do mesmo tipo de produto pode variar muito. **Opte pela alternativa com menor teor de sal** por 100g.
- Em restaurantes e cantinas procure saber o teor de sal dos pratos consultando a sua declaração nutricional.

Tome nota





Evite: Molhos, enlatados, charcutaria, processados e refeições congeladas e prontas-a-comer.











