

5 MANEIRAS PARA REDUZIR O CONSUMO DE SAL



1 *Prefira produtos frescos - Alimentos pré-embalados têm muito mais sal.*

2 *Leia o rótulo dos alimentos e escolha os que têm menos sal.*



**ALTO TEOR DE SAL- MAIS DE 1,5 GRAMAS DE SAL
POR 100 mg ou mais de 0,6g de sódio**

**BAIXO TEOR DE SAL- MENOS DE 0,3GRAMAS DE SAL
POR 100mg ou menos de 0,1 g de sódio**

3 *O gosto individual para o sal pode ser alterado. Se reduzirmos a quantidade de sal gradualmente e não de uma só vez, o nosso apetite por sal ajusta-se sem grande esforço.*

4 *Não habitue as crianças ao sabor do sal.*

5 *Substitua o sal por tempero com ervas aromáticas.*



GOVERNO DE
PORTUGAL
MINISTÉRIO DA SAÚDE



ACES GAIA
Agrupamento de Centros de Saúde
Grande Porto VIII - Gaia

Que ervas aromáticas posso utilizar para substituir o sal?

Substitua o sal por		Usos mais comuns em culinária
Coentros		Saladas, sopas, arroz, massa, ervilhas, favas, marinadas.
Cominhos		Carnes de porco, estufados
Gengibre		Estufados, sopas de peixe
Aipo		Sopas, caldos de carne, estufados, cozidos de carne
Pimenta		Pode ser usada em praticamente todas as preparações culinárias
Colorau		Estufados, assados no forno, ensopados, carnes de porco, bacalhau e outros pratos de peixe

