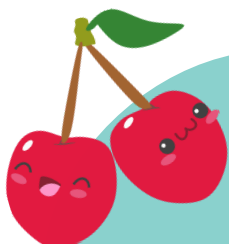
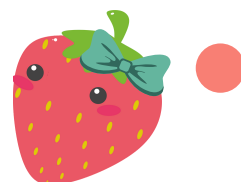




# COMER COM SABEDORIA

SAL



As Nutricionistas do Município  
Ana Cristina Santos Pereira (CP5548N) e Inês Torgo (CP5555N)

EDIÇÃO N° 1 - JANEIRO 2024



# COMER COM SABEDORIA

## SAL

Em média, os portugueses consomem cerca do dobro da quantidade recomendada de sal pela Organização Mundial de Saúde (OMS).

O consumo excessivo de sal pode desencadear o desenvolvimento de hipertensão e doenças cardiovasculares, sendo de extrema importância a diminuição do seu consumo.

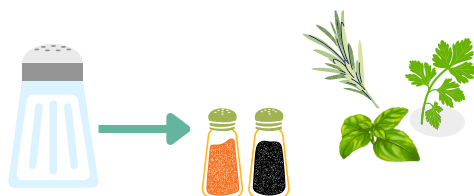
A OMS recomenda uma ingestão de até **5 gramas de sal** por dia para um adulto (1 colher de chá rasa) e até **3 gramas de sal** por dia para uma criança.



Como reduzir o seu consumo de sal?



**Diminua** a quantidade de sal adicionada na confeção das refeições



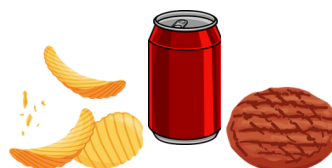
**Substitua** o sal para a confeção de refeições por ervas aromáticas e especiarias



**Evite** levar o saleiro para a mesa



**Leia** os rótulos dos alimentos e opte pelos que contenham menos sal



**Evite** o consumo de alimentos com elevado teor de sal: produtos de salsicharia, charcutaria e fumados, refrigerantes, batatas fritas de pacote, refeições enlatadas, conservas, determinados tipos de queijo, azeitonas, molhos entre outros



### O sal "escondido" nos rótulos

Este pode assumir outras designações: sódio, NaCl, Na, glutamato monossódico, bicarbonato de sódio, bissulfato de sódio, fosfato dissódico, hidróxido de sódio e propionato de sódio ...

