

# Portugueses consomem, em média, **12 gr de sal por dia!**

**Segundo a Organização Mundial de  
Saúde, o ideal é consumir **no máximo 5gr**  
de sal (2gr de sódio) por dia!!!**



**1 colher de chá**



**6 gr de Sal !!!**

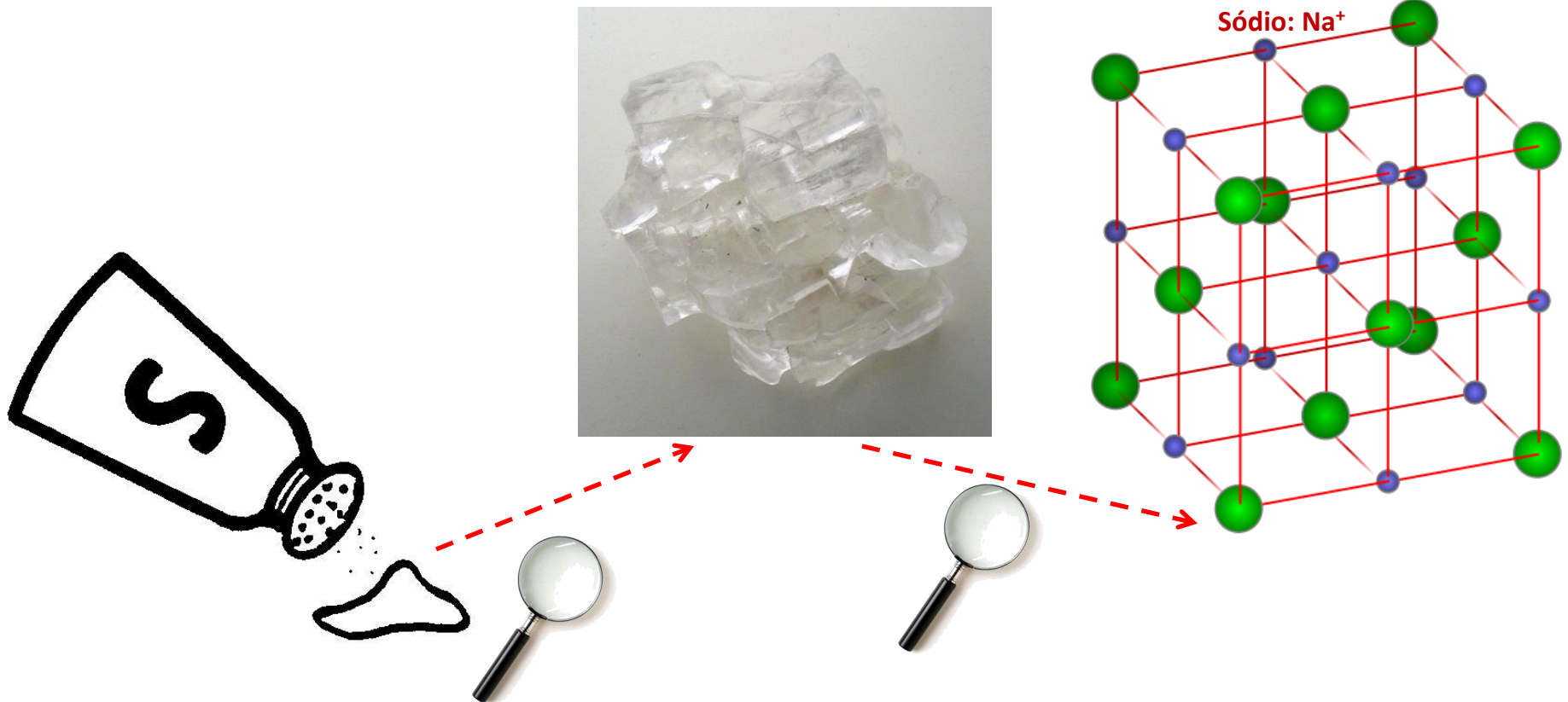


© QUE??

# O que é o Sal?

O sal é designado quimicamente por cloreto de sódio e é constituído por dois minerais: o cloreto ( $\text{Cl}^-$ ) e o **sódio** ( $\text{Na}^+$ ).

O **sódio** é essencial para o funcionamento normal e saudável do nosso organismo.



O sódio **existe naturalmente nos alimentos**, como por exemplo no leite (50mg/100g) ou nos ovos (80 mg/100g).

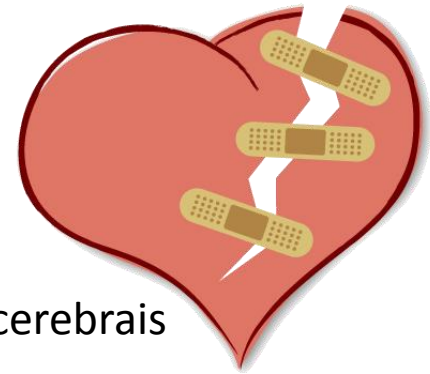


# Porque é que ouvimos dizer tantas vezes que o sal faz mal?

O sal contém sódio! O sódio **em excesso** torna-se **ALTAMENTE** prejudicial!



1. Hipertensão arterial
2. Enfartes
3. Tromboses e derrames cerebrais
4. Cancro do estômago
5. Doença no rim
6. Maior retenção de líquidos pelo organismo:  
aumento do peso e celulite



**É importante reduzir o consumo de sal!**



# Onde é que o sal se *esconde*?

A maior parte do sal que consumimos está nos **alimentos pré-preparados** que compramos fora de casa!



Batas fritas de pacote  
e outros aperitivos  
salgados



Ketchup, maionese, mostarda,  
molho de soja, caldos de carne.



Refeições congeladas e  
prontas a consumir



Rissóis, croquetes,  
folhados, bolinhos de  
bacalhau, panados...



Enchidos e fumados:  
fiambre, presunto,  
chouriços, etc.



Manteigas, margarinas e  
determinados tipos de queijo

# Onde é que o sal se *esconde*?



Águas minerais  
gaseificadas



Azeitonas



Cereais de pequeno  
almoço e algumas  
bolachas



Quando comemos  
alimentos doces, podemos  
estar **a comer SAL!!!**

INFORMAÇÃO/INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porção/Porción de 25g (4 quadradinhos/cuadraditos)		
Quantidade por Porção/ Cantidad por porción		%VD(*)
Valor energético	134 kcal=563 kJ	7%
Carboidratos/Carbohidratos	15 g	5%
Proteínas	1,3 g	2%
Gorduras totais/Grasas totales	7,6 g	14%
Gorduras saturadas/Grasas saturadas	4,3 g	20%
Gorduras trans/Grasas trans	não contém/ no contiene	**
Fibra alimentar/Fibra alimentaria	0 g	0%
Sódio/Sodio	17 mg	1%

# O que é que podemos fazer para reduzir o consumo de sal?

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 13 ml (1 colher de sopa)		
Quantidade por porção		%VD*
Valor Energético	108 kcal = 454 kJ	5%
Carboidratos	0 g	0%
Proteínas	0 g	0%
Gorduras Totais	12 g	22%
Gorduras Saturadas	2,0 g	9%
Gorduras Trans	Não Contém	**
Gorduras Monoinsaturadas	2,9 g	**
Gorduras Poliinsaturadas	7,1 g	**
Colesterol	0 mg	**
Fibra alimentar	0 g	0%
Sódio	0 mg	0%
vitamina E	1,7 mg	17% IDR***

\*% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. \*\* % VD não estabelecidos. \*\*\* IDR: Ingestão Diária Recomendada.

024-091

NÃO CONTÉM GLUTEN

1. Leia os rótulos dos alimentos e procure adquirir os que tiverem menor quantidade de **sal**.  
(Normalmente está descrito como Sódio ou Cloreto de Sódio - NaCl).



# O que é que podemos fazer para reduzir o consumo de sal?

2. Evite comer os alimentos ricos em sal;
3. Diminua **gradualmente** a quantidade de sal que adiciona durante a confeção dos alimentos. O nosso paladar tem a capacidade de se habituar caso as alterações sejam feitas de forma gradual. Mais vale tarde que nunca!!! Mas, **quanto mais cedo** começar, melhor se vai habituar!!!

#6 **D**e pequenino  
se force o  
pepino!!! 9\*



# O que é que podemos fazer para reduzir o consumo de sal?

4. Não leve o saleiro para a mesa, assim evita adicionar sal fino aos pratos já cozinhados;
5. Substitua o sal usado na confeção dos alimentos por **ervas aromáticas, especiarias, vinho ou sumo de limão**;
6. Procure deixar a carne e o peixe a **marinar**, antes de os confeccionar, em vinha de alhos ou com outros temperos sem sal.
7. Torne os seu **cozinhados coloridos**, adicionando-lhes alimentos como tomate, cenoura, pimento verde, amarelo, vermelho ou laranja, bróculos, milho, feijão, beringela, couve roxa, beterraba, ananás, laranja, maçã etc;





# Algumas sugestões para tornar os seus pratos mais aromáticos e saborosos e menos salgados!

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

# Algumas sugestões para tornar os seus pratos mais aromáticos e saborosos e menos salgados!






Substitua o sal por...		Usos mais comuns em culinária
<b>Aipo</b>		Sopas, caldos de carne, estufados, cozidos de carne
<b>Anis ou erva doce</b>		Tortas, peixes, ensopados, queijos, massas, purés, carnes
<b>Cravinho ou cravo da índia</b>		Caldos de carne, feijão, marinadas, molhos com vinho, cerveja e vinagres



# Algumas sugestões para tornar os seus pratos mais aromáticos e saborosos e menos salgados!



Substitua o sal por...		Usos comuns na culinária
Colorau ou pimentão doce		Estufados, assados no forno, ensopados, carnes de porco, bacalhau e outros pratos de peixe
Poejo		Sopas, açordas
Pimenta		Pode ser usada em praticamente todas as preparações culinárias



**A Organização Mundial de  
Saúde recomenda o consumo  
de pelo menos 3,5 gr de  
potássio por dia!!!**

# Onde está o Potássio ( $K^+$ )?



Feijão e ervilhas: **1,3 gr de potássio por 100gr**



Frutos secos: **0,6 gr de potássio por 100gr**



Espinafres, couve, salsa: **0,55 gr de potássio por 100gr**




Banana, papaia, tâmaras: **0,3 gr de potássio por 100gr**

Onde está o Potássio ( $K^+$ )?  
... na **SOPA** de  
legumes!!!



*nhem  
nhem  
nhem!!!*





**Comece a melhorar a sua alimentação de **forma gradual**, para que o seu corpo tenha tempo de se adaptar de uma forma agradável!**

**Vai sentir-se melhor e a sua Saúde agradece!!!**

Se tiver dúvidas ou se tomar algum tipo de medicação, aconselhe-se  
junto do seu médico.

**Se comermos menos sal  
e mais vegetais, vamos  
comer menos sódio e  
mais potássio!!!**

**Vamos ser  
muito mais  
saudáveis!!!**

