

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

1. **Pese a quantidade de sal que usa para cozinhar** (ex: uma colher de chá) e caso necessário **faça uma redução gradual**
2. Mantenha o **saleiro fora da mesa** de refeição
3. **Substitua o sal por ervas aromáticas** secas/frescas e **especiarias**, sumo de **limão e vinagres** aromatizados
4. **Faça molhos sem sal** (ex: molho de tomate ou pesto com o manjericão)
5. **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



Fora de casa

1. **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.
2. Em restaurantes e cantinas procure saber o teor de sal dos pratos consultando a sua **declaração nutricional**.

Tome nota



Prefira: Alimentos em cru e naturais, sem adição de sal e pouco processados.



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