

Substitua o sal usado na confeção das refeições por ervas aromáticas (Ex: salsa, hortelã, coentros, orégãos, tomilho, alecrim...) OU por especiarias (Ex: pimenta, colorau/pimentão, açafraão, noz-moscada, caril, canela...).

Reduza o sal usado nos temperos e confeção. Use sumo de limão ou de laranja.

Leia cuidadosamente os rótulos dos alimentos. Compare e opte por alimentos que tenham menos quantidade de sal e/ou de sódio (Na).

Alimentos com muito sal:
Batatas fritas de pacote | Aperitivos salgados | Enchidos, charcutaria, fumados, salsicharia | Caldos, cubos instantâneos | Refeições pré-preparadas | Molhos, azeitonas, alguns queijos | Bolachas, biscoitos, tostas.

A Organização Mundial de Saúde recomenda que não ultrapasse o consumo de 5 gramas de sal por dia
5g sal = 1 colher de chá de sal.



Região Autónoma
da Madeira
Governo Regional

Secretaria Regional
da Saúde
Instituto de Administração
da Saúde, IP-RAM