

10 dicas para reduzir a quantidade de sal

1. Diminuir gradualmente a quantidade de sal que adiciona durante a confeção dos alimentos: **não adicione mais do que 1g de sal por indivíduo em cada refeição (1 colher de café = 2g = 2 pessoas)**

2. Não adicionar sal na comida sem antes provar!

3. Substituir o sal por ervas aromáticas, especiarias ou sumo de limão em substituição do sal:

- ervas aromáticas: salsa, hortelã, coentros, orégãos, tomilho, alecrim
- especiarias: pimenta, colorau/pimentão, açafrão, noz-moscada, caril

4. Deixar a carne e o peixe a marinar em vinha de alho ou com outros temperos sem sal. Assim, o sabor e o aroma dos temperos adicionados ficarão mais intensos e o resultado final mais saboroso.

5. Sabia que pode fazer o seu sal aromatizado em casa? Basta misturar ervas aromáticas com o sal de cozinha! Os alimentos ficam mais saborosos, sem necessidade de usar tanto sódio.

6. Não colocar o saleiro na mesa, de forma a não adicionar sal fino aos pratos já cozinhados.

7. Lavar os alimentos enlatados (como: feijão, grão, milho) de forma a retirar algum sal.

8. Cuidado com os alimentos com alto teor de sódio: carnes processadas, molhos embalados, caldos concentrados, batatas fritas de pacote, refrigerantes e refeições pré-cozinhadas. Prefira incluir alimentos como cereais, ovos, frutas, ricota, iogurte e vegetais.

9. Em pratos que necessitem de demolha, como o bacalhau – deixar mais tempo que o normal.

10. Leia os rótulos dos produtos alimentares, isso pode ajudar a escolher os alimentos com menor teor de sódio (teor de sal, sódio, NaCl (cloreto de sódio), Na (símbolo químico do sódio), glutamato monossódico, bicarbonato de sódio, bissulfato de sódio, fosfato dissodico, hidróxido de sódio e propionato de sódio).



Sugestão Iron: Molho de iogurte

Para acompanhar a sua refeição com um molho fresco sem as opções disponíveis no mercado cheias de sódio:

- 1 iogurte grego natural ligeiro
- limão ou lima
- Tempere a gosto com ervas aromáticas e especiarias.
- Junte cebolinho - o ideal para a carne ou um fio de azeite com limão e um pouco de salsa picada para peixe!

