

CAMPANHA CONSUMO CONSCIENTE DO SAL

A hipertensão é uma doença que afeta 32% da população e aumenta o risco para desenvolver doenças do coração.

Comer alimentos com muito sal pode causar hipertensão arterial (pressão alta).

E você quer se prevenir desse mal?



PREFEITURA DE
SÃO PAULO

04000



Ministério da
Saúde



CAMPANHA CONSUMO CONSCIENTE DO SAL

Como preparar o "Sal de Ervas"?
Coloque partes iguais de ervas secas e sal:



Rosmário
10g



Manjeriça
10g



Orégano
10g



Salsinha
10g



Sal
10g



Bater tudo no
liquidificador



É só guardar em um pote de
vidro bem fechado e usar no
lugar do sal comum.



PREFEITURA DE
SÃO PAULO
SANTOS



Ministério da
Saúde



CAMPANHA CONSUMO CONSCIENTE DO SAL

Como usar temperos naturais
nas suas receitas:

CEBOLA E ALHO: crus ou refogados, combinam com todos os pratos do seu dia a dia.

SALSINHA E CEBOLINHA: básicos, ficam bons com a maioria dos pratos e podem ser usados com outra erva, como alecrim e manjeriço.

MANJERICÃO: utilize com molho de tomate, verduras, tortas e saladas.

ALECRIM: use em sopas, carnes, peixes, carne de frango, batatas e pães.

COENTRO: tempere peixes, feijão e abacate.

LOURDO: cozinhe com feijão, sopas de legumes, carnes e molho de tomate.

COMBINE E EXPERIMENTE NOVOS SABORES!



PREFEITURA DE
SÃO PAULO

SABOR



Ministério da
Saúde



CAMPANHA CONSUMO CONSCIENTE DO SAL



Adote uma alimentação equilibrada, procure se exercitar e controle o consumo de sal na dieta.

O que você faz pela sua saúde?



**PREFEITURA DE
SÃO PAULO**

SÃO PAULO



Ministério da
Saúde



CAMPANHA CONSUMO CONSCIENTE DO SAL

Ter um estilo de vida
saudável é a melhor
maneira de cuidar da
sua saúde!



A escolha é sua!



PREFEITURA DE
SÃO PAULO
SÃO PAULO



Ministério da
Saúde



CAMPANHA CONSUMO CONSCIENTE DO SAL



Abuse dos temperos naturais, ervas e especiarias. Você terá mais sabor sem precisar adicionar muito sal a sua receita.

Evite temperos industrializados em pó e tabletes, como caldo de carne e de galinha.



PREFEITURA DE
SÃO PAULO

04000



Ministério da
Saúde



CAMPANHA CONSUMO CONSCIENTE DO SAL

Atenção ao rótulo!

O sal pode vir disfarçado de:
sódio, cloreto de sódio,
glutamato monossódico ou
bicarbonato de sódio.

Você sabe avaliar se um
produto tem muito sal?



PREFEITURA DE
SÃO PAULO

04000



Ministério da
Saúde



CAMPANHA CONSUMO CONSCIENTE DO SAL



Alguns alimentos industrializados são ricos em sal. Tente usá-los em pequenas quantidades!

Evite alimentos enlatados, conservas, sopas de pacote, macarrão instantâneo, refrigerante e embutidos (linguiça, salsicha, mortadela...).



PREFEITURA DE
SÃO PAULO

04000



Ministério da
Saúde



CAMPANHA CONSUMO CONSCIENTE DO SAL

A Organização Mundial
da Saúde recomenda
usar, no máximo, uma colher
de chá de sal por dia!

Quanto você come?



PREFEITURA DE
SÃO PAULO


SÃO PAULO



Secretaria de
Saúde



CAMPANHA CONSUMO CONSCIENTE DO SAL



O brasileiro come em média
o dobro da quantidade
de sal recomendada pela
Organização Mundial da Saúde!

Como reduzir o sal no dia a dia?

- retirar o saleiro da mesa;
- diminuir a quantidade de sal nas receitas;
- substituir temperos industrializados por naturais.



PREFEITURA DE
SÃO PAULO
SANTOS



Ministério da
Saúde



CAMPANHA CONSUMO CONSCIENTE DO SAL

COMO AVALIAR O EXCESSO DE SÓDIO:

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção ___g/ml (medida caseira)		
Quantidade por porção		%VD*
Valor energético	___ kcal + ___ g	
Carboidratos	0	
Proteínas	0	
Gorduras totais	0	
Gorduras saturadas	0	
Gorduras trans	0	-
Fibra alimentar	0	
Sódio	mg	

*%VD refere-se a valores diários com base em uma dieta de 2 mil kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Evite produtos:

- = + 400 mg de **sódio** em 100 g
- = + 400 mg de **sódio** em 100 ml
- = + 75% VD (valor diário referencial)
- Em que os primeiros ingredientes sejam: sal, cloreto de sódio ou glutamato monossódico ou bicarbonato de sódio.

LISTA DE INGREDIENTES - Estão em ordem decrescente, isto é, o primeiro ingrediente é aquele que está em maior quantidade e o último, em menor quantidade.



PREFEITURA DE
SÃO PAULO
SABOR



Ministério da
Saúde

