

Sal “escondido” nos alimentos que compramos:

- ✓ Produtos enlatados;
- ✓ Snacks salgados (batatas fritas e outros);
- ✓ Peixes secos (bacalhau);
- ✓ Charcutaria e outras carnes processadas (enchidos, fiambre, presunto, salsichas);
- ✓ Cereais de pequeno-almoço;
- ✓ Molhos comerciais (mostarda, ketchup);
- ✓ Bolachas.

Leia os Rótulos!

Consulte a quantidade de sal.
Escolha alimentos com teor reduzido de sal (<0,3g por 100g).

Atenção!

Um pacote de bolachas pode ter mais sal que um pacote de batatas fritas.

Reduza o sal
para uma
vida mais
longa e
saudável



fundação
portuguesa de
cardiologia

MAIO

mês do

CORAÇÃO

Menos Sal

Todo o Ano



Sabia que...

1 > O consumo excessivo de sal aumenta o risco de aparecimento e/ou progressão de diversas doenças, como hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e alguns tipos de cancro.

2 > A quantidade máxima de sal recomendada é de 5g por dia, o equivalente a 1 colher de chá.

3 > Em média, cada português consome cerca do dobro do máximo recomendado.

Alimentação Saudável para o seu coração é:

- ✓ Aumentar o consumo de fruta e hortícolas (legumes e hortalças);
- ✓ Consumir 2 ou mais vezes por semana peixe gordo (100g de cada vez) como sardinha, carapau, cavala, atum;
- ✓ Preferir cereais integrais e lacticínios magros (leite, queijo, iogurtes);
- ✓ Aumentar o consumo de leguminosas (grão, feijão, ervilhas, lentilhas);
- ✓ Escolher o azeite para cozinhar ou temperar;
- ✓ Consumir frutos oleaginosos (amêndoas, nozes, avelãs, amendoins) no seu estado natural (sem adição de sal ou mel).

Acrescente aroma e sabor aos seus cozinhados, utilize ervas aromáticas (salsa, coentros, hortelã, alecrim) e especiarias em vez de sal.

Receita:

Sopa de grão de bico e espinafres

Ingredientes:

- 400g de folhas de espinafres lavados;
- 200g de grão-de-bico cozido;
- 1 dente de alho;
- 1 nabo;
- 2L de água;
- 1 copo de coentros;
- 50g de cebola cortada em juliana.



Modo de Preparação

Numa panela, coloque o grão-de-bico, a cebola, o alho e o nabo a cozinhar na água a ferver.

Quando o grão estiver bem cozido, adicione os coentros e triture tudo com a varinha mágica.

Acrescente os espinafres. Deixe cozer durante uns 15 minutos e está pronta a servir.

Evite adicionar sal à sopa, mas se o fizer, coloque 2g de sal (1/2 colher de chá) numa sopa para 10 pessoas.