

E lembre-se: estas frases são falsas!

- Os alimentos sem sal não têm sabor.
- Precisamos de ingerir sal para compensar as perdas diárias através da transpiração e da urina.
- O sal marinho ou a flor de sal são melhores do que o sal refinado.
- Se os alimentos tiverem um elevado teor de sal sentiremos o sabor salgado.
- O sal adicionado não é a maior fonte de sal nos alimentos.
- A preocupação com a ingestão de sal é só para os mais idosos.

Sabia que:

O consumo médio diário de sal em Portugal é de 7,3 g por dia?

de acordo com os dados do Inquérito Alimentar Nacional e Atividade Física (IAN-AF, 2016).

E que... 80% do sal consumido corresponde a sal adicionado.

Reduza o sal.

Proteja a sua saúde e a de quem partilha consigo as refeições!

Saiba mais em



<http://portfir-insa.min-saude.pt/>

Departamento de Nutrição e Alimentação

Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge



SAL



Vamos reduzir o consumo para 5 g por dia!

O sal e a saúde...

O consumo excessivo de sal é uma preocupação crescente de saúde pública a nível mundial e nacional.

Ocorrem, no mundo, 11 milhões de mortes anuais associadas a dietas desadequadas, 3 milhões das quais podem ser atribuídas à ingestão de sal.

E porque é o consumo excessivo de sal prejudicial para a saúde?

A ingestão excessiva de sal está associada a um aumento da pressão arterial, por sua vez associado ao risco de doença cardiovascular.

Sabia que as doenças cardiovasculares são a principal causa de morte por doenças não transmissíveis, responsáveis por 32% do total de mortes?

A Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu o objetivo de se alcançar uma ingestão máxima individual de 5 g de sal por dia até ao ano de 2025.

Em Portugal estabeleceu-se na Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS) um valor máximo para o teor de sal na sopa e no prato de refeição de 0,2 g de sal por 100 g de alimento.

O sal na cozinha...

Para atingir um teor de 0,2 g de sal por 100 g de sopa, a quantidade máxima a adicionar deverá ser meia colher de café de sal por cada quilograma de sopa. Um quilograma de sopa corresponde aproximadamente a um litro e a quatro doses individuais (tigelas ou pratos).

Então, que quantidade de sal deve adicionar?

Numa panela de 1,5 litros de sopa coloque no máximo, meia colher de chá de sal.

Numa panela de 3 litros (alguns robots de cozinha) não deverá exceder uma colher de chá de sal.

Numa panela de 6 litros de sopa coloque no máximo, duas colheres de chá de sal.

Sabe a quantidade de sal que cabe, em média, numa colher?



1. Colher de sopa: 21,9 g
2. Colher de sobremesa: 13,3 g
3. Colher de chá: 6,5 g
4. Colher de café: 3,8 g

Mais conselhos...

O que pode fazer para reduzir a ingestão de sal na sua alimentação?

- Adicionar menos sal aos alimentos;
- Não levar o saleiro para a mesa de refeição;
- Utilizar outros condimentos ou temperos (embora não substituam o sabor salgado conferem aos alimentos sabor adicional que pode reduzir a necessidade de recorrer ao sal para intensificar os sabores dos alimentos);
- Optar por alimentos com baixo teor de sal;
- Evitar snacks salgados;
- Evitar os alimentos mais processados - são frequentemente uma fonte de sal;
- Evitar a utilização de ingredientes ricos em sal na confeção dos alimentos (ex: molho de soja, molho de ostras);
- Conheça as fontes menos óbvias de sal - consulte a informação nutricional no rótulo dos alimentos e consulte os teores de sal em locais de referência (ex: Tabela da Composição de Alimentos disponível em <http://portfir.insa.pt/>)

O sal é um gosto adquirido.

Reduzindo o consumo podemos educar o nosso gosto e passar a preferir alimentos com menos sal.