

ANO LETIVO 2020/2021

“Eu cuido de mim e tu?” Dica N.º4

Mantém a tua vida salgada, mas com menos sal...

Sabias que...

Por dia, devemos ingerir no máximo cerca de uma colher de chá de sal? A verdade é que estamos ainda muito acima desse valor. Em Portugal, o consumo diário de sal é mais do dobro da quantidade recomendada. Quando ingerimos sal em excesso, quem sofre as consequências é a nossa saúde: do coração ao peso, não há zona do corpo que escape!



Fonte: OMS

Sugestões para reduzir o consumo de sal:

- Substituir o sal por ervas aromáticas, especiarias, sumo de limão, vinagre, etc;
- Reduzir o consumo de produtos industrializados, como caldos, sopas desidratadas (de pacote), refeições enlatadas, molhos industrializados, aperitivos salgados, produtos de charcutaria e salsicharia;
- Utilizar marinadas para temperar os alimentos;
- Não levar o saleiro para a mesa;
- Optar por alimentos frescos em detrimento dos processados;
- Substituir os molhos industrializados por caseiros (por exemplo, junte, a um iogurte, gotas de limão ou lima e cebolinho);
- Preferir os alimentos com as indicações: “sem sal”, “sem adição de sal” ou “com baixo teor de sódio”.

Se pretenderem dar sugestões, dispomos do e-mail: ecoescolas@age-alfena.net