



SAL



PORQUE DEVEMOS REDUZIR O CONSUMO DE SAL?

Uma redução no teor de sódio na alimentação, pressupõe uma diminuição das doenças resultantes do seu consumo excessivo: aumento da tensão arterial, cancro do estômago, osteoporose, cataratas, pedras nos rins e diabetes.

RECOMENDAÇÃO

A OMS define que o consumo médio de sal da população deve ser inferior a 5g/dia, o que equivale a aproximadamente uma colher de chá de sal.



REDUZIR O CONSUMO DE SAL

Podem ser utilizadas diversas ervas aromáticas, temperos naturais, marinadas e sumos de frutas para temperar os alimentos.

- Alecrim
- Oregãos
- Tomilho
- Sumo de Limão