

# SAL

Alimento	Porção (g)	Sal (g)
Bacalhau demolhado	150	5.55
Atum enlatado	90	0.95
Peixe cozido sem sal	150	0.75
Chouriço	20	0.23
Fiambre	30	0.35
Queijo ilha	45	1.11
Marmelada	20	0.20
Batata cozida c/ sal	110	0.90
Batata cozida s/ sal	110	0.02
Batata cozida com pele c/ sal	110	0.69
Batata cozida com pele s/ sal	110	0.04
Batata frita pacote	80	0.95
Pão branco	50	0.76
Sopa legumes sem sal	250	0.03
Sopa legumes restaurante	250	1.48
Sopa instantânea	250	2.69
Maçã	160	0.24
Tomate	100	0.03
Alface	20	0.01
Ketchup	8	0.25
Maionese	8	0.10
Caldo de galinha	10	5.23
1 cabeça alho	15	0.003

Para além do sal de adição (29%), os grupos de alimentos que mais contribuem para o aporte de sódio são o pão e tostas (19%), a sopa ( 8%) e a charcutaria e carnes processadas (7%).

**Nota:** As informações contidas no folheto são complementares às fornecidas pelos profissionais de saúde e em nenhuma situação os substitui.



**Utilize ervas aromáticas em detrimento do SAL**

- |             |              |
|-------------|--------------|
| • Aipo      | • Gengibre   |
| • Açafrão   | • Hortelã    |
| • Alecrim   | • Louro      |
| • Alho      | • Manjerição |
| • Cebola    | • Mostarda   |
| • Cebolinho | • Orégãos    |
| • Coentros  | • Salsa      |
|             | • Tomilho    |

**Elaboração:** Serviço de Endocrinologia e Nutrição - Unidade de Nutrição

**Composição:** Serviço de R.P. e Comunicação

# SAL



**Serviço de Endocrinologia  
e Nutrição**

**Unidade de Nutrição e**

# SAL

O sal é o condimento mais utilizado na alimentação, mas os excessos na ingestão são muito prejudiciais à saúde.

Os alimentos contêm naturalmente em si pequenas quantidades de sal a que depois se adiciona o sal na confeção ou na preparação industrial.

Considera-se que uma alimentação **sem nenhuma sal adicionado** (pão sem sal, bolachas sem sal, manteiga sem sal, sopa sem sal e toda a preparação culinária sem sal ) contém :

**3g/dia**

## Consequências do consumo excessivo de sal:

- Aumento do risco do aparecimento de determinados tipos de cancro (ex.: estômago);
- Aumento do risco de aparecimento de hipertensão arterial;
- Risco aumentado de doenças cardiovasculares;
- Sobrecarga do funcionamento renal (há um maior esforço feito pelo rim para excretar o excesso de sódio); °
- Maior retenção de líquidos pelo organismo, o que implica aumento do peso e contribui para o aparecimento de celulite

## Que quantidade de sal deve ingerir por dia?

De acordo com a recomendação da Organização Mundial de Saúde(OMS):

**5g/dia (adulto)**

**3g/dia(criança)**

Muito recentemente, as orientações Americanas, Dietary Reference Intakes para o sal, consideram uma ingestão adequada 3.75g/dia no adulto e 2.5—3.75g/dia nas crianças e dependendo da idade

A ingestão média de sal em Portugal é 7.4g de sal, 63% das mulheres e 89% dos homens apresentam uma ingestão de sal **acima do nível máximo tolerado.**

## A grande parte da população Portuguesa ingere sal a mais

A maior parte do sal consumido no dia a dia, é proveniente não tanto das refeições cozinhadas em casa mas sim, dos alimentos pré-preparados fora de casa:

- Sopas Instantâneas , Enchidos, Fumados, Enlatados, Caldos de Carne e Peixe, Concentrados , Molhos pré-preparados, Manteigas, Queijos curados, Pizzas, Lasanhas, Croquetes, Rissóis, Folhados., Batatas fritas, aperitivos, algumas Águas minerais gaseificadas.



## Como reduzir o consumo de sal?

- Diminua gradualmente a quantidade de sal que adiciona durante a confeção dos alimentos;
- Não leve o saleiro para a mesa, assim evita adicionar sal fino aos pratos já cozinhados;
- Substitua o sal usado na confeção dos alimentos por ervas aromáticas, especiarias ou limão;
- Antes de confecionar, procure deixar a carne e o peixe a marinar, com diversos temperos sem ser o sal, de forma a torna-los mais saborosos;
- Enriqueça os seus cozinhados com alimentos coloridos e nutritivos (tomate, cenoura, pimentos, brócolos, beringela, beterraba...);
- Leia os rótulos dos alimentos e procure os produtos com menor quantidade de sal (NaCl).

