

## Consumo de Sal em Portugal

O Sal é um mineral muito utilizado na confeção de alimentos, não só em Portugal mas em todo o mundo. No entanto, o seu consumo deve ser moderado, pois uma ingestão excessiva pode propiciar o aparecimento de doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, problemas renais, entre outros.



DI/UCCI/052/ver.01



Santa Casa  
da Misericórdia  
de Canha

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CANHA  
Avenida dos Bombeiros Voluntários de Canha  
2985-033 Canha

Tel: 265 897 114 | Fax: 265 897 979  
E-mail: [scmc.canha@sapo.pt](mailto:scmc.canha@sapo.pt)  
Site: [www.scmc.canha.pt](http://www.scmc.canha.pt)

Alimentação Saudável

# O Sal



## Alimentos ricos em sal



- \* Produtos pré-confeccionados (pizzas, hambúrgueres, lasanha, rissóis, croquetes, pastéis de bacalhau..)
- \* Produtos de charcutaria (fiambre, presunto, chouriço, salsichas, enchidos)
- \* Produtos de pastelaria (croissants e folhados)
- \* Petiscos salgados (batatas fritas, snacks fritos, frutos secos salgados, pipocas salgadas)
- \* Queijos e manteigas
- \* Alimentos enlatados
- \* Bolachas e cereais processados
- \* “Caldos de galinha / lombo / legumes” e condimentos processados.

## Como reduzir o consumo de sal

- ⇒ Consultar os rótulos alimentares
- ⇒ Evitar alimentos ricos em sal
- ⇒ Preferir produtos frescos em vez de processados
- ⇒ Incluir ervas aromáticas e especiarias
- ⇒ Não colocar o saleiro na mesa
- ⇒ Utilizar instrumentos de medição aquando a adição de sal (colheres, balança, medidores)
- ⇒ Reduzir gradualmente a quantidade de sal adicionada nas refeições
- ⇒ Trocar os caldos processados, por caldos caseiros para aromatizar os alimentos
- ⇒ Utilizar sal aromatizado

### Receita de sal aromatizado:

50g de sal; 1 molho de coentros frescos; 4 dentes de alho; 1c.sopa de tomilho seco; 1c.sopa de orégãos secos

Triture todos os ingredientes de forma homogénea. Pré-aqueça o forno a 100°C. Coloque uma forma de papel vegetal num tabuleiro, despeje a mistura de sal e leve ao forno até secar. Guarde num recipiente bem fechado.

## Outras opções

### Ervas aromáticas e especiarias: o que usar?

**Sopa:** Coentros, hortelã, segurelha, gengibre

**Saladas:** Orégãos, manjeriço, segurelha, hortelã, tomilho, pimenta

**Aves:** Tomilho, manjeriço, pimenta, caril, mostarda moída

**Carne de porco:** Alecrim, cominhos, pimenta, cravinho

**Peixe:** Salsa, tomilho, caril

**Ovos:** Cebolinho, coentros

**Leguminosas:** Coentros

**Molho de tomate:** orégãos, manjeriço, pimentão doce, pimenta cayenne

**Estufados:** Pimentão-doce, tomilho

**Bebidas:** Hortelã e gengibre

