

Mensagem do Mês

MARÇO

REDUZA O CONSUMO DE SAL



O sal, quando consumido em excesso, aumenta o risco de aparecimento e progressão de doenças como o cancro, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e provoca sobrecarga renal.

Cada pessoa não deve consumir mais de 5 gramas de sal por dia, que corresponde a uma colher de chá. Por isso, comece já a reduzir a quantidade de sal que ingere diariamente:

- Diminua a quantidade de sal que utiliza na confeção dos alimentos;
- Não leve o saleiro para a mesa;
- Substitua parte do sal usado na confeção das refeições por ervas aromáticas, especiarias ou sumo de limão;
- Leia os rótulos dos alimentos e escolha aqueles que tenham menor quantidade de sódio

Tenha ainda atenção ao sal escondido em alimentos processados, pré-confeccionados, enlatados e até nos cereais do pequeno-almoço.

Comece já a controlar a quantidade de sal que ingere! E cuide da sua saúde!

Um conselho da



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE DO NORDESTE EPE