

Orientações sobre sal na alimentação

A recomendação de sal por dia é de:

5 g

Sendo 3 g de adição + 2 g de sal próprio dos alimentos

= 3 colheres de café rasas

Como reduzir a quantidade de sal nas preparações:

- Para os peixes grelhados e carnes em geral, utilizar suco de limão, laranja ou maracujá, frutas em calda;
- No tempero de saladas, usar azeites aromatizados com ervas;
- Utilizar temperos, especiarias e ervas aromáticas para realçar o sabor das preparações;
- Acrescentar pedaços de frutas como laranja, kiwi, manga, abacate, morango nas saladas. Pode-se também acrescentar frutas secas (uvas, ameixas) ou oleaginosas (amêndoas, avelãs, nozes e castanhas);
- Preferir laticínios com baixa quantidade de sal e gordura como: ricota, cottage, queijo fresco sem sal, ou os da linha *light* (sempre consultando o rótulo, pois alguns alimentos *light* podem conter mais sódio do que os tradicionais);
- Preferir alimentos in natura com ervas e temperos aromáticos.
- Evitar os alimentos industrializados que contém maior teor de sódio como: temperos prontos (ex.: Sazon, Caldo Knorr, Ajinomoto, etc), sopas prontas, salgadinhos industrializados, enlatados (milho, seleta de legumes, palmito, azeitona, ervilha), alimentos em salmoura, refrigerantes, carnes e peixes processados, embutidos (salsicha, salame, presunto, queijos com sal, mortadela, lombo defumado), molhos prontos, margarina, requeijão, alimentos processados prontos (lasanha, lanches, etc), biscoitos salgados, amendoins salgados,



Sugestão de uso de especiarias e ervas aromáticas nas preparações:

Especiarias e ervas aromáticas	Uso
Açafrão	Peixes, aves, carnes, sopas, massas, caldas, molhos frios e quentes, cremes, pães
Aipo	Sopas, molhos, saladas, pães, cozimento de carnes, aves e peixes
Alecrim	Tempero de aves, carnes, peixes, sopas, molhos, marinadas
Alho	Tempero, cozidos, molhos, vinagretes
Alho poró	Saladas, cozidos, molhos, sopas, cremes, risotos, tortas, suflês
Cebola	Saladas, sopas, tortas, cremes, cozidos, assados, refogados
Cebolinha	Tempero, como aromático e para decoração Saladas, cozidas em molho e sopas
Coentro	Sopas, peixes, frutos do mar, aves, molhos, legumes
Cominho	Pães, saladas, carnes, aves, queijos
Cravo-da-Índia	Pães, vinha d'alhos, saladas, molhos, frutos do mar, caldos de carnes e ensopados
<i>Curry</i>	Carnes, peixes, legumes, aves, molhos
Gengibre	Pães, molhos, carnes, peixes, aves
Gergelim	Saladas, carnes grelhadas, peixes
Louro	Carnes, peixes, molhos, sopas, patês, leguminosas, caldos, ensopados
Manjericão	Saladas, molhos de tomates, sopas, carnes, aves, peixes, frutos do mar, legumes, vinagres aromáticos
Noz-moscada	Legumes, massas, carnes, molhos, sopas, fundos aromáticos, pães, tortas, batatas, pratos com queijos (tortas ou quiches)
Orégano	Saladas, molhos, sopas, ensopados, pizzas, legumes, massas, carnes, aves, marinadas, vinagres, óleos aromáticos
Salsa	Marinadas, molhos, recheios, vinagretes
Tomilho	Aves, carnes, peixes, sopas, legumes, leguminosas

Fonte: Kovesi (2007); Barreto (2000).