

# Sódio

## Evitar!



### Alimentos Ricos em Sódio

- Alimentos industrializados;
- Temperos prontos: caldo knorr, “Ajinomoto”, molho shoyo, molho inglês, mostarda, catchup, maionese, caldos “maggi”, “arisco”, “sazon”;
- Embutidos: linguiça, salame, presunto ou apresuntado, mortadela, chouriço, salsicha, peito de peru, calabresa;
- Conservas: azeitona, picles, milho, ervilha, alcaparra, palmito, atum, sardinha, molhos e extratos de tomate;
- Sal de cozinha, sal light, sal grosso, sal rosa;
- Lanches de lanchonete, cachorro quente, pizzas;
- Margarina ou manteiga c/ sal, amendoim e castanhas salgadas;
- Alimentos defumados como bacon, presunto parma, carne seca;
- Queijos: muçarela, parmesão, provolone, gorgonzola, queijo prato, etc; CUIDADO: alguns queijos brancos também contém sal, verifique o rótulo;
- Peixes conservados em sal: bacalhau, sardinha;
- Biscoito salgado, bolachas recheadas, bolacha salgada, salgadinho chips, salgados;
- Refrigerantes, chocolate, farinha de cereais (mucilon), sucrilhos;
- Hambúrguer, *nuggets*, macarrão instantâneo (miojo), sopa de pacote.

## Prefira!



### **Alimentos naturais e preparações caseiras.**

### Temperos naturais podem ser usados

Alho, cebola, limão, vinagre, manjericão, salsa, cebolinha, alecrim, manjerona, orégano, açafrão, tomilho, salsão, pimentão, azeite, curry, colorau, pimentão, hortelã, páprica, noz moscada, louro, canela, cravo, alho poró.



Atenção! Algumas medicações contêm sódio: bicarbonato de sódio, sal de frutas, laxantes – Consulte seu médico!

Leia sempre o rótulo dos alimentos – não consumo alimentos que contenham mais de 100 mg de sódio por porção. Consulte seu nutricionista!

Sal de adição por refeição \_\_\_\_\_

