



Reduza o Consumo de Sal

Você sabia que comer menos sal reduz o seu risco de pressão alta, derrame, doença renal e câncer de estômago? Os americanos geralmente obtêm muito sal de alimentos embalados e processados. Comer mais alimentos em seu estado natural e ler os rótulos dos alimentos pode nos ajudar a fazer escolhas mais saudáveis quando se trata de sal.

Como Achar Sal nos Rótulos

Você pode encontrar as palavras "sal" ou "sódio" nos rótulos dos alimentos. Pequenas quantidades de sódio são encontradas em quase todos os alimentos. Maiores quantidades de sódio são encontradas em carnes, frutos do mar, laticínios e sal de cozinha.

Leia o Rótulo de Informações Nutricionais

Nutrition Facts

1 serving per container
Serving size 1 Cup (245g)

Amount Per Serving
Calories 110

	% Daily Value*
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 45mg	15%
Sodium 640mg	28%
Total Carbohydrate 10g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 38mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 101mg	2%
Zinc 1mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Escolha alimentos que tenham uma % Valor Diário de **5% ou menos** de sódio.

Escolha alimentos que tenham uma % Valor Diário de **5% ou menos** de sódio.

Quanto Sódio é Recomendado

- Menos de **2.300 miligramas (mg) por dia** para a maioria das pessoas
- Pessoas com pressão alta podem precisar limitar ainda mais o sódio. Verifique com seu médico sobre quantidades específicas.



Como Comer Menos Sódio

- Sempre leia o rótulo de Informações Nutricionais.
- Compre alimentos enlatados "sem adição de sal" ou com "baixo teor de sódio".
- Evite adicionar sal extra durante o cozimento.
- Use ervas e especiarias para dar sabor à comida.
- Deixe o saleiro na cozinha e fora da mesa de jantar.



Reduza o Consumo de Sal



Sódio Escondido



Carnes, aves, e peixes industrializados
Embutidos
Cachorro-quente e salsicha
Alternativas para carne à base de plantas



Queijos (tipo cottage, cheddar, parmesão, americano, feta e "Blue")



Legumes e feijões enlatados
Sopas e caldos enlatados
Suco de vegetais industrializados



Bolinhos e doces embalados
Pães industrializados
Bagels e "English muffins"
Tortas
Mingau de aveia industrializado



Picles, azeitonas
Nozes salgadas
Batatinha chips



Temperos prontos (Adobo, fajita, lemon pepper)
Amaciante de carne



Molhos industrializados
Molho para macarrão
Ketchup
Molho de soja

Opções Baixas em Sódio

Peixe, frango ou carne magra frescos ou congelados, ovos
Embutidos como presunto, salsicha, e linguiça com baixo teor de sódio
Tofu com baixo teor de sódio
Bolo de Carne de Peru da SNAP-Ed*

Ricota, mussarela fresca, queijo suíço
Queijos com baixo teor de sódio ou sódio reduzido

Legumes e sopas enlatados com baixo teor de sódio
Legumes frescos ou congelados (sem molho)
Feijão Preto na Panela Elétrica da SNAP-Ed*
Sucos de vegetais com baixo teor ou sem sódio

Pães, bolos e guloseimas caseiras (com pouco ou nenhum sal adicionado)
Pão de Banana* ou Bolinhas de Aveia e Cranberry* da SNAP-ED
Pães, "bagels" ou "English muffins" com baixo teor de sódio
Aveia de cozimento rápido sem sal

Picles e azeitonas com baixo teor de sódio
Nozes ou chips levemente salgadas ou sem sal

Ervas e especiarias frescas ou secas
Cebola, alho, vinagre, suco de limão ou lima
Molhos com baixo teor de sódio

Molhos com baixo teor de sódio
Molhos caseiros com pouco ou nenhum sal adicionado
Molho de logurte com Mel e Coentro* ou Vinagrete de Ervas* da SNAP-Ed

*Receitas no nosso site: web.uri.edu/community-nutrition/recipes/