

**TOME ACÇÃO: CONSELHOS  
PARA REDUZIR O SÓDIO  
[WWW.BPHC.ORG/SWAPTHESALT](http://WWW.BPHC.ORG/SWAPTHESALT)**

**Comer sal demasiado pode  
leva-lo a tensão alta, doenças  
cardíacas, e derrame.**



1 colher de chá é mais do que  
recomendado consomo diário


**Utilize menos sal**

Usa menos sal quando cozinhe , e  
limite o uso de sal na mesa.



**Leia a lista de ingredientes**

Leia a lista de ingredientes e  
escolhe alternativas com menor  
quantidade possível de sal.



<b>Total Fat</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 320mg	<b>13%</b>

**Cuidado com o sal  
nos seus temperos**

Muitas das misturas e pacotes de  
temperos contém altas quantidades  
de sal. Escolhe alternativas sem sal.



**Evite molhos salgados**

Sempre que for possível escolhe o  
molho de soja, ketchup (molho de  
tomate) e molhos de salada com  
menor concentração de sal.



### **Come mais legumes**

Escolha legumes frescos ou congelados (sem molho). Se for enlatado, escolha “baixo em sódio” ou “sem adição de sal”.



### **Lave alimentos enlatados**

Sempre lave os alimentos enlatados, como os vegetais e grãos veijões.



### **Cuidado com comidas que dão impressão de ser saudável**

Preste Atenção ao sal:  
A sua comida favorita pode conter sódio a mais.

***Preste atenção especial a:***

#### **•Carnes Frias & Curadas**



#### **•Pão & rolos**



#### **•Refeições congeladas**



#### **•Cereais**



#### **•Vegetais enlatados**



Esta campanha foi realizada pelo financiamento e apoio dos Centros de Controle e Prevenção de Doenças da REACH Obesity and Hypertension Demonstration Project