

nutrition
UP 65



nutrition
UP 65

O Projeto Nutrition UP 65 é desenvolvido pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto e financiado pela Islândia, Liechtenstein e Noruega através dos EEA Grants (PT06 – Programa Iniciativas em Saúde Pública, ref. 40NU05)

The Nutrition UP 65 project is developed by the Faculty of Nutrition and Food Sciences of the University of Porto and financed by Iceland, Liechtenstein and Norway, through the EEA Grants (PT06 – Public Health Initiatives Program, ref. 40NU05)

Contactos:

nutritionup65@fcna.up.pt

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação
Universidade do Porto
Rua Dr. Roberto Frias, s/n, Sala B341
4200-465 Porto PORTUGAL

nutritionup65.up.pt

 /nutritionUP65

 Projeto Nutrition UP 65

Redução de Sal
-estratégias



Financiado pela Islândia,
Liechtenstein e Noruega

 PORTO

 FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

© FCNAUP, 2016

Todas as imagens usadas estão isentas de direitos de autor, ao abrigo do *Creative Commons Licence*

www.eeagrants.org

Reduzir o sal na alimentação

Porquê?

O **sal** de cozinha possui **sódio** na sua composição.

O **sódio**, em baixas quantidades, é um mineral essencial à saúde, mas o seu consumo excessivo é uma das principais causas da **hipertensão arterial**.

A **hipertensão arterial** é uma doença crónica, determinada por uma pressão demasiado elevada nas artérias. É uma doença "silenciosa", pois não tem sintomas, mas aumenta muito o risco de outras doenças como **AVCs** ou **enfarte do miocárdio**.

Valores de tensão arterial superiores a **140-90** mm Hg são, geralmente, indicadores de hipertensão.

Quantidades de sal

Para manter um bom estado de saúde, é recomendável ingerir **menos de 5 g de sal** por dia (ou menos de 2 g de sódio). Isto equivale a uma colher de chá de sal!



Alimentos com sal em excesso

A maior parte do sal que é ingerido já está presente em alimentos processados. Por isso, é importante reduzir a quantidade deste tipo de alimentos que é fornecida.

Evitar:

- Enchidos e fumados (chouriço, salpicão, presunto, salsichas, etc.)
- Refeições pré-cozinhadas
- Folhados, lanches, rissóis, croquetes, pastéis de bacalhau, etc.



- Batatas fritas



- Molhos



Com quanto sal devo cozinhar?

Use **menos de 1 g de sal** por pessoa e por refeição. Por exemplo, se vai fazer uma refeição de sopa para 20 pessoas, use menos de 4 colheres de chá de sal para temperar.

Substituir o sal

O sal é um tempero importante na culinária, pois intensifica o sabor dos alimentos.

Para que os alimentos fiquem saborosos e com menos sal, é necessário adicionar **ervas aromáticas e especiarias**.

Não retire o sal completamente. Vá diminuindo todas as semanas a quantidade do sal que usa para cozinhar e substituindo por outros temperos, como:

- | | | |
|-------------|-----------|---------------|
| • Salsa | • Tomilho | • Pimenta |
| • Coentros | • Hortelã | • Colorau |
| • Orégãos | • Alecrim | • Cominhos |
| • Manjeriço | • Louro | • Noz moscada |

Recomendações gerais

- Evite os alimentos que contêm altas quantidades de sal ou de sódio na sua constituição.
- Reduza a quantidade de sal que usa na preparação dos pratos.
- Substitua gradualmente o sal por ervas aromáticas e especiarias.



- Não coloque o saleiro na mesa.

O projeto Nutrition UP 65 é financiado pelos EEA Grants

Através dos financiamentos EEA Grants e Norway Grants, a Islândia, o Liechtenstein e a Noruega contribuem para a redução das disparidades sociais e económicas e para o reforço das relações bilaterais com os países beneficiários na Europa. Os três países cooperam estreitamente com a UE através do Acordo sobre o Espaço Económico Europeu (EEE). Para o período de 2009-14, os EEA Grants e Norway Grants contribuíram com o valor de € 1790 milhões. A Noruega contribui com cerca de 97% do financiamento total. O financiamento está disponível para as ONGs, instituições de pesquisa e académicas, e setores público e privado nos 12 novos estados membros da UE, e na Grécia, Portugal e Espanha. Há uma ampla cooperação com entidades estatais de doadores e as atividades podem ser executadas até 2016. As principais áreas de apoio são: a proteção do ambiente e as alterações climáticas; a investigação e bolsas de estudo; a sociedade civil; a saúde e as crianças; a igualdade de género; a justiça e o património cultural.

nutrition
UP 65