|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Alimento*** | ***Quantidade de alimento***  | ***Quantidade de sal*** | **Uma imagem com desenho  Descrição gerada automaticamente** |
| **Caldo de carne** | **½ cubo 4,5g** | **987mg** |
| **Bacon** | **20g** | **384mg** |
| **Sardinha em lata** | **100g** | **666mg** |
| **Pão de forma integral** | **2 fatias 50g** | **234mg** |
| **Batata palha** | **1 chávena 50g** | **255mg** |

**NOTA: O consumo diário de sal recomendado é de 5g.**

**Para diminuir o consumo de sal deve-se:**

* Usar uma colher de chá como medida, durante a confeção, evitando o uso de por sal "a olho";
* Evitar adicionar sal aos alimentos, pois estes geralmente já contêm sal;
* Não colocar o saleiro na mesa durante as refeições;
* Optar por comidas grelhadas ou assadas, evitando pratos com muitos molhos, queijos ou mesmo fast food;
* Ingerir alimentos ricos em potássio, como beterraba, laranja, espinafre e feijão, pois ajudam a diminuir a tensão arterial e corta os efeitos do sal.

**Algumas formas de confecionar os alimentos e dar sabor à comida sem usar sal, podem ser:**

* No arroz ou na massa: uma opção é adicionar orégãos, cominhos, alho, cebola ou açafrão;
* Nas sopas: pode-se acrescentar tomilho, caril ou paprica;
* Nas carnes e nas aves: pode-se adicionar pimenta, alecrim, sálvia ou sementes de papoila durante o preparo;
* No peixe: uma opção é acrescentar gergelim, louro e sumo de limão;
* Nas saladas e hortaliças cozidas: pode-se colocar vinagre, alho, cebolinha, estragão e colorau.

