



## **Consuma Menos Sal!**

O consumo excessivo de sal está relacionado ao desenvolvimento de doenças crônicas não-transmissíveis, como doenças do coração, acidente vascular cerebral (AVC), obesidade, neoplasias, entre outros.

## Dicas para reduzir o consumo de sal:

✓ Evite a utilização de temperos prontos, caldos concentrados, molhos prontos e salgadinhos, eles são ricos em sódio;

✓ Utilize ervas desidratadas, temperos naturais, pimenta, alho, cebola e limão para temperar os alimentos;

✓ Troque o uso de sal comum por sal de ervas;

✓ Evite o uso de gordura animal como o bacon, toucinho, banha de porco, entre outros;

✓ Não acrescente sal no alimento depois de pronto. Não utilize saleiro à mesa;

✓ Prefira os alimentos frescos!

✓ Equilibre suas refeições com saladas e frutas.

### Receita do sal de ervas

Coloque partes iguais de ervas secas: alecrim, manjeriço, orégano, salsinha e sal. Bata tudo num liquidificador e guarde num pote de vidro.



A redução do consumo de sal pode ser iniciada com atos simples como a **retirada** do saleiro da mesa.

PROMOÇÃO DA  
ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL EM GOIÁS



SUS  
Sistema  
Único  
de Saúde

SECRETARIA  
DE ESTADO DA SAÚDE

GOVERNO DE  
GOIÁS