

Vale lembrar que...

...a recomendação para ingestão diária de sal de cozinha é de até 5g/dia (1 colher rasa de chá), segundo o Ministério da Saúde. Esta quantidade equivale a 1,7g de sódio

Atenção também ao consumo de...

...alimentos industrializados, embutidos (presunto, salame, mortadela, salsicha, linguiça), queijos, conservas, sopas e molhos e temperos prontos, que contêm grande quantidade de sódio.

Valorize

o sabor natural dos alimentos.

Acentue o sabor...

...utilizando ervas frescas ou secas (orégano, manjerição, salsa, cebolinha, hortelã, etc.), ou suco de frutas como tempero!



Universidade Federal de Uberlândia

Estagiária do Curso de Nutrição

> *Catarina Mendes Silva*

Nutricionistas Supervisoras

> *Fernanda Godoi Melo*
> *Marília Neves Santos*
> *Silmara Lopes*

Orientadora de Estágio

> *Profa. Dra. Renata Aparecida Mendes*

Projeto gráfico

> *Lorraine Santana* DICULT/PROEX



POR QUE
.....
retirar o
SALEIRO
DA MESA
?



Porque...

...o consumo excessivo de sal de cozinha está associado com o aumento do risco de doenças como *hipertensão arterial, doenças coronarianas, acidente vascular encefálico, doenças renais e câncer de estômago*.

•

Estamos consumindo...

12 g/dia de sal de cozinha, segundo estudo da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo.

•

Em pesquisa realizada com usuários do RU/UFU,

o consumo médio de sódio estava acima da recomendação para 83,3% dos participantes.

ALMEIDA, L. O. de. Práticas alimentares de usuários de um Restaurante Universitário. Uberlândia, 2012. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – Universidade Federal de Uberlândia.

Você sabia...

...que as células do paladar podem levar algum tempo para ajustar-se ao sabor menos intenso do sal (período médio de até 3 meses)?

*Portanto, persista
no consumo de
alimentos com menos sal!*



Sua saúde agradece.

Atenção!

As preparações alimentares servidas nos RUs já contêm sal. Por isso, a adição de mais sal é desnecessária e pode ser prejudicial para a sua saúde!

Receita de molho para salada

Ingredientes

- ▶ 1 unidade pequena de cebola
- ▶ 1 colher de sobremesa de cheiro verde
- ▶ ½ colher de sobremesa de óleo
- ▶ 2 colheres de sopa cheias de tomate
- ▶ 1 colher de café de sal
- ▶ 1 colher de sobremesa de vinagre
- ▶ ½ xícara de café de água

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Rendimento: aproximadamente 1 xícara (para 5 pessoas)

