

VIVER BEM



ABANDONE O SALEIRO

VIVER BEM



Sal de Ervas

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de alecrim desidratado;
- 1 colher (sopa) de salsinha desidratada;
- 1 colher (sopa) de manjeriço desidratado;
- 1 colher (sopa) de orégano desidratado;
- 1/2 xícara (chá) de sal light (ou outro tipo de sal da sua preferência).

Modo de preparo

- Adicione todos os ingredientes no liquidificador ou mixer e bata até que fiquem misturados e mais finos;
- Conserve em um recipiente de vidro tampado;
- Validade de 3 meses depois do preparo, quando conservado em recipiente de vidro e tampado. Pode utilizar outras variedades de ervas desidratadas e outros tipos de sal.

Reduz o sódio em até **70%**



Se você é hipertenso e é cliente Unimed Cuiabá, increva-se no Programa: **VIVER BEM SOB CONTROLE**

Para mais informações acesse o site: www.unimedcuiaba.coop.br

O que é sódio?

O sódio é o principal ingrediente do sal de cozinha comum. É encontrado em praticamente todos os alimentos e, quando consumido em excesso, pode causar aumento da pressão e doenças cardíacas.



Fique atento!

O sódio não é apenas encontrado em alimentos salgados, ele também está presente nos alimentos doces. Por isso é importante ficar atento e fazer boas escolhas na hora das refeições.

Ler os rótulos dos alimentos é uma forma de evitar o consumo excessivo de sódio.

Carboidratos totais	0,5g
Carboidratos saturados	0g
Carboidratos trans	0g
Fibra Alimentar	0,6g
Sódio	14,8mg
Ferro	1,1mg
Potássio	172mg

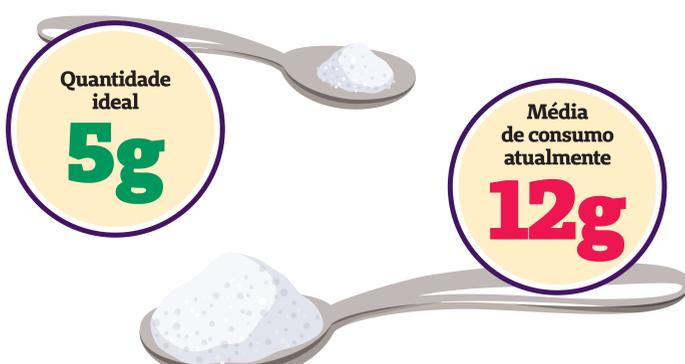
Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores podem variar dependendo das suas necessidades energéticas.
* Valor Diário não estabelecido.

Qual a quantidade de sal que você consome diariamente?

A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que o consumo de sódio para a população adulta seja de até 2.000 mg/dia, o que equivale a 5g de sal. Esta recomendação inclui todos os alimentos que farão parte da alimentação no dia.

Você sabia?

O Brasileiro consome mais que o dobro da quantidade de sal recomendada diariamente.



Ideal: 5g de sal por dia = 2g/dia de sódio = 1 colher de café rasa.

Principais fontes de sódio:

- Preparações com adição de sal
- Alimentos industrializados

Conheça alguns dos alimentos mais ricos em sódio:



Consuma diariamente:

- Frutas, verduras e legumes;
- Castanhas, amêndoas e nozes;
- Cereais integrais; chia, linhaça;
- Alimentos integrais;

Estes alimentos auxiliam na redução e controle da pressão.

Fonte: 7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial. Sociedade Brasileira de Cardiologia. ISSN-0066-782X. Volume 107, Nº 3, Supl. 3, Setembro 2016.