

## Atenção!

O conteúdo dessa cartilha contempla orientações gerais que não substituem o aconselhamento nutricional individual.

Dieta

# Hipossódica

- Viva mais com menos sal -

## Orientações nutricionais

### Referências

TACO - Tabela brasileira de composição de alimentos / NEPAUNICAMP.- 4. ed. rev. e ampl.. Campinas: NEPAUNICAMP, 2011, 161 p.  
Pinheiro ABVL, E.M.A.; Benzecry, E.H.; Gomes, M.C.S.; Costa, V.M. Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras. São Paulo, SP: Editora Atheneu; 2000.  
ANASTÁCIO, L. R.; FERREIRA, L. G.; LIMA, A. S.; CORREIA, M. I. T. D. Nutrição e transplante hepático: da lista espera ao pós-operatório. Revista médica. Minas Gerais, vol. 21, no 4 (2011)

## Por que devo diminuir o sal da alimentação?

A diminuição de sal é importante para quem precisa evitar ou prevenir o acúmulo de líquidos na barriga e a pressão alta.

A principal fonte de sódio dietético está no sal de cozinha e nos alimentos industrializados. Por isso, preste atenção na quantidade que ingere de sal da cozinha e desses alimentos!

## Alimentos com alto teor de sódio (sal)!

- Enlatados e conservas
- Embutidos como presunto e mortadela
- Molhos prontos e Ketchup
- Temperos prontos
- Bebidas isotônicas, como Gatorade®, Powerade®, hidrotônico
- Salgadinhos tipo “chips”, “snacks”, “fast-food”, biscoito de polvilho
- Adoçantes a base de ciclamato e sacarina

**ATENÇÃO:** Refrigerantes diet ou light ou zero devem ser consumidos com atenção! Ler o rótulo antes!

## Receitas



### Como controlar a ingestão de sódio (sal) no preparo dos alimentos?

#### Sal de ervas

**Ingredientes:** 1 pacote de alecrim desidratado, 1 pacote de manjeriço desidratado, 1 pacote de orégano desidratado, 1 pacote de cheiro verde e 200g de sal comum.

**Preparo:** Bata tudo no liquidificador e armazene em um frasco com tampa.

#### Molho com alho

**Ingredientes:** 1 colher (chá) de alho picado, 1 colher (chá) de cebola picada, 2 colheres (sobremesa) de água, 5 gotas de limão, 1 colher (chá) de salsa e cebolinha picadas.

**Preparo:** Misturar bem e colocar sobre os alimentos

## Dicas para diminuir o sal na alimentação...

- Reduzir o consumo de sal para 2 g por dia (Equivalente a duas colheres de café de sal ou duas tampinhas de caneta do tipo Bic®) ou 5g por dia (03 col. de café de sal de ervas ou 05 tampinhas de caneta do tipo Bic®)
- Não consumir alimentos industrializados (exemplos acima).
- Substituir o sal de adição à mesa por vinagre ou limão ou azeite ou ervas.
- Usar temperos como alho, cebola, azeite, cheiro verde, limão, vinagre, manjeriço ou outro condimento que não contenha sal.

