



Menos  
**SAL**

## SAL E AÇÚCAR

**Quem consome sal e açúcar com moderação tem mais qualidade de vida.**

Sal e açúcar devem ser usados em pequenas quantidades tanto na hora de temperar quanto na hora de cozinhar os alimentos. E mesmo em quantidade moderada, permitem a criação de preparações culinárias variadas, saborosas e ainda nutricionalmente balanceadas quando combinados a alimentos *in natura* ou minimamente processados.



Menos  
**Açúcar**

### **EM QUANTIDADES MODERADAS O SAL E O AÇÚCAR PODEM E DEVEM ESTAR EM SUA ALIMENTAÇÃO**

O uso abusivo de sal e açúcar pode causar:

**Hipertensão, riscos de infarto e derrame cerebral**

**Doenças Renais**

**Diabetes, Obesidade**

***Para mais informações, procure uma Unidade de Saúde e converse com a equipe de saúde.***



Menos  
**SAL**

## SAL E AÇÚCAR

**VOCÊ PODE REDUZÍ-LOS  
NO SEU DIA A DIA**

### COMO ?

- Evite o consumo de produtos industrializados ricos em sódio (sal) como: embutidos, frios, macarrão instantâneo, salgadinhos, sopas prontas, conservas, enlatados e outros;
- Evite caldos prontos, molhos e temperos industrializados;
- Não adicione sal aos alimentos depois de prontos;
- Evite consumir alimentos industrializados ricos em açúcar, como: sobremesas, doces, refrigerantes, sucos em caixinhas e em pó, chocolate, biscoitos recheados e outros;
- Tente substituir o açúcar refinado pelo açúcar demerara ou mascavo e por mel.

#### **PREFIRA:**

- Alimentos frescos;
- Temperos naturais como orégano, salsinha, alho, manjeriço e outros;
- Não adoçar o café, chás, sucos naturais.



Menos  
**Açúcar**

***Acostume seu paladar ao sabor natural dos alimentos!***