

- **OREGÃOS**

Benefícios: fonte de vitaminas (A, B3, E e folatos) e minerais (cálcio, potássio, ferro, fósforo e magnésio)

Uso culinário: Saladas de tomate fresco, molhos à base de tomate, pratos com queijo, carnes, peixe, massas, guisados/estufados.

- **MANGERICÃO**

Benefícios: fonte de vitaminas (A, E, C, e folatos) e minerais (cálcio, potássio, fósforo e magnésio)

Uso culinário: Carnes, peixes, sopas, massas, cozinhados com tomate, vinagres aromatizados.

- **LOURO**

Uso culinário: Peixe, carne (porco), feijão, sopas, ovos e batatas cozidas.

- **GENGIBRE**

Benefícios: fonte de vitaminas (A e B3) e minerais (cálcio, potássio e fósforo).

Uso culinário: Preparação de carnes e peixes, bebidas, sopas, frutos do mar, saladas, manteiga aromatizada, aromatizar sumos naturais.

**No caso de dúvidas, contacte
o seu médico ou enfermeiro
de família!**

Bibliografia

- Lopes, A, et al., Ervas aromáticas – uma estratégia para a redução de sal na alimentação dos portugueses, Janeiro de 2015, DGS.

Fonte de imagens

- Guia Prático de Saúde, SemFYC, Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar, tradução e adaptação julho de 2013.



Autores: Dr.ª Fátima Costa

Data de realização: 01/2023 | **Data de revisão:** 01/2024

Aprovação em Conselho Geral: 04/01/2023



USO DE CONDIMENTOS E ERVAS AROMÁTICAS: como reduzir o consumo de sal



USF Vale de Cambra
Rua do Hospital 3730-250 Vale de Cambra
Telefone: 256 423 666
Email: usf.valecambra@arsnorte.min-saude.pt

QUAL É O PROBLEMA DO USO ABUSIVO DO SAL?

- Segundo estudos feitos, na população adulta portuguesa, o consumo médio de sal é de 10,7 g/dia, muito acima do valor máximo diário recomendado pela Organização Mundial de Saúde (5 g/dia).



- O elevado consumo de sal está relacionado com a hipertensão arterial e as suas consequências—enfarte do coração, acidente vascular cerebral, entre outras.

AS ERVAS AROMÁTICAS

- As ervas aromáticas são plantas, geralmente de pequenas dimensões, que apresentam diversas utilizações e propriedades.
- Devido à sua composição nutricional e funções que desempenham na saúde, as ervas aromáticas são um excelente substituto do sal (cloreto de sódio), conferindo sabores, aromas e cor às refeições.

USO DAS ERVAS AROMÁTICAS

• AIPO

Benefícios: fonte de vitaminas (B1, B2, E, C e folatos) e minerais (potássio, cálcio, sódio e fósforo)

Uso culinário: Sopas, saladas, carne (estufada, guisada ou cozida)~

• ALECRIM

Benefícios: fonte de vitaminas (B1, B2, E, C, e folatos) e minerais (potássio, cálcio, sódio e fósforo)

Uso culinário: preparação de marinadas de carne, aromatizar a água da cozedura de massas, batatas, arroz, molhos de tomate, saladas, manteigas aromatizadas.

• ALHO

Benefícios: fonte de vitaminas (B1, B3, C, e folatos) e minerais (potássio, fósforo, cálcio, magnésio e sódio)

Uso culinário: Temperar refogados no geral, utilizado no tempero de carne, peixe, hortícolas cozidos e na preparação de arroz, feijão, pizzas e sopas.

• CEBOLA

Benefícios: fonte de vitaminas (B1, B3, C, e folatos) e minerais (potássio, fósforo e cálcio)

Uso culinário: Utilizada em variadíssimos pratos, sendo um excelente substituto do sal.

• HORTELÃ

Benefícios: vitaminas (A, C e folatos) e minerais (cálcio, potássio, fósforo e magnésio).

Uso culinário: Tempero de pratos salgados, aromatizar bebidas (chás, sumos), usada no fabrico de rebuçados, temperar carnes, sopas, saladas.

• CEBOLINHO

Benefícios: fonte de vitaminas (A, C, K e folatos) e minerais (potássio, cálcio e fósforo)

Uso culinário: Aromatizar omeletes, pratos de queijo, sopas, vinagretes, molhos de iogurte e alguns pratos de carne e peixe.

• COENTROS

Benefícios: fonte de vitaminas (A, C, B3 e E) e minerais (potássio, cálcio e fósforo)

Uso culinário: Saladas, caldos de peixe, frutos do mar, sopas, arroz, molhos, massas, ervilhas e favas

• SALSA

Benefícios: fonte de vitaminas (A, E e C), minerais (cálcio, magnésio e potássio) e flavonoides

Uso culinário: Sopas, saladas, peixe, carnes

