

# #DicaSantaCasa: Diminua o Consumo de Sal



Segundo a Organização Mundial da Saúde recomenda-se o consumo máximo de 2000mg (2g) de sódio por pessoa ao dia, o que equivale a 5g de sal (lembrando que 40% do sal é composto de sódio), mas os brasileiros atualmente consomem mais do que o dobro desta quantidade.

Portanto, vale a dica de sempre olhar no rótulo dos alimentos industrializados. Mas sempre priorize os alimentos feitos em casa, sem temperos prontos e condimentos. Ter uma alimentação saudável requer muitos cuidados e atenção. Se você deseja ter qualidade de vida e a saúde em dia, comece a repensar os seus hábitos em primeiro lugar e vá aos poucos os melhorando.

<https://www.2018.santacasaop.com.br/noticia/289/dicadasantacasa-diminua-o-consumo-de-sal> em 08/01/2026 22:02