

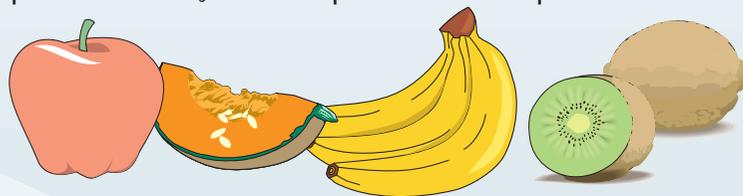
## Pequenas mudanças, grandes vantagens...

O consumo consciente do sal está associado à melhora da qualidade de vida da população, principalmente, por reduzir o risco de doenças cardiovasculares.

A recomendação de redução de sal deve objetivar redução de sódio de todas as fontes – sal como tempero e o sal adicionado no processamento de alimentos industrializados.

Cuide da sua saúde! Além de observar seu consumo de sal na alimentação, tenha alguns hábitos que vão contribuir ainda mais para seu bem estar:

- Inclua mais frutas no seu dia a dia. Pode ser como sobremesa ou mesmo entre as refeições, para matar a fome no meio da tarde. As frutas são ricas em fibras que colaboram para a manutenção de um peso saudável e para o bom funcionamento do intestino.



- Mantenha-se hidratado. Isso significa ingerir, por dia, no mínimo 8 copos de água, chás e sucos. Estar hidratado ajuda a manter o corpo funcionando direitinho.



- Pratique exercícios físicos nos seus momentos de lazer e leve a família junto! Manter o corpo ativo ajuda a manter o corpo saudável e longe de doenças.



Material elaborado para a Campanha sobre o uso excessivo e o consumo consciente do sal no âmbito do Município de São Paulo em atenção a Lei Municipal nº14.960, de 16 de junho de 2009

# CONSUMO CONSCIENTE DO SAL



**PREFEITURA DE  
SÃO PAULO**  
SAÚDE



## CONSUMO CONSCIENTE DO SAL

A maior parte do sódio da dieta é consumida na forma de cloreto de sódio, mais conhecido como sal comum ou sal de cozinha. O sal é a fonte mais abundante de sódio (40 % do sal é composto por sódio), por isso quando falamos em sal estamos nos referindo ao consumo de sódio.

O sódio é um nutriente essencial para o ser humano por participar do equilíbrio dos fluidos corporais e da transmissão dos impulsos nervosos, porém seu consumo excessivo pode causar danos à saúde.

A necessidade humana diária de sódio é cerca de 300 a 500 mg/dia (NATIONAL RESEARCH COUNCIL, 1989), sendo o consumo MÁXIMO aproximadamente 2.000 mg sódio/dia. Isso equivale ao consumo diário de sal de no máximo 5 g/dia (1 colher rasa de chá).

Lembrando que todo o sal para o consumo humano deve ser iodado com a finalidade de prevenir os distúrbios por deficiência de iodo; sendo que a redução do consumo de sal para 5g de sal/dia, permite o aporte adequado de iodo para a população (100 a 300 mcg de iodo).

## Saiba quais são os principais malefícios do consumo exagerado do sal

- **Hipertensão arterial (pressão alta):** um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento do acidente vascular cerebral - AVC (“derrame”) e doença arterial coronariana.
- **Distúrbios renais:** o consumo em excesso de sal sobrecarrega os rins, podendo

alterar a função desses órgãos.

- **Retenção hídrica:** inchaço (edema).
- **Estudos científicos** sugerem ainda a associação do consumo elevado de sódio ao câncer de estômago, osteoporose e catarata.

## Idosos e crianças requerem atenção especial:

Os idosos tendem a reter mais sódio com o passar do tempo - o organismo diminui sua capacidade de eliminação desse nutriente. Além disso, a menor elasticidade dos vasos sanguíneos aumenta as chances de infarto e derrame.

Por outro lado, as crianças precisam ter os níveis de sódio controlado, tanto para evitar problemas futuros, como para adaptar o paladar desde cedo a uma alimentação menos salgada e mais saudável.

## Como anda seu consumo de sal/sódio?

É, essa não é uma pergunta fácil de responder... Mas algumas perguntinhas podem te ajudar a pensar sobre esta questão:

- Você presta atenção no quanto adiciona de sal nos alimentos que prepara?
- Você deixa o saleiro fora da mesa durante as refeições?
- Você observa a quantidade de sódio no rótulo dos alimentos industrializados que consome?

Se respondeu NÃO para alguma destas perguntas, você pode estar consumindo mais sódio na alimentação do que necessita....

## No quadro abaixo, temos alguns exemplos de alimentos e suas quantidades de sódio :

Alimento	Porção/medida caseira	Quantidade de sódio (mg)	Porcentagem (%) relacionada a recomendação diária de sódio
Batata palha industrializada *	25 g/1 xícara	150	7,5 %
Pão de queijo assado	50g/ 1 unidade média	386	19,5 %
Biscoito salgado tipo cream-cracker	30g/ 4 unidades	256	13%
Hamburguer bovino	80g/ 1 e ½ unidade	872	43,5 %
Sardinha assada	60g/ 1 unidade	40	0,1 %
Sardinha em lata	60g/ 3 colheres de sopa	400	20%
Lingüiça Grelhada *	100g (1 e ½ unidade)	1453	72,7%
Azeitona Preta em conserva *	100g (3 colheres de sopa)	1567	78,35%
Caldo de carne em tablete *	5g/ ½ cubo	1095	55%
Macarrão instantâneo *	85g / 1 pacote	1289	64,5%

Fonte: Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – Unicamp- versão 2; Resolução RDC nº 359/03; \* outras fontes

## Quais os grupos de alimentos devem ser evitados para o consumo adequado de sal?

Alimentos com alto teor de sódio:

- Margarina cremosa com e sem sal
- Salsicha, Lingüiça
- Presunto, Salame e Mortadela
- Atum em conserva
- Queijos Mussarela, Parmesão e Gorgonzola Catchup, Mostarda e Maionese
- Azeitona
- Sal e Sal light
- Ervilha, Milho, Azeitona e outros alimentos em conserva
- Sopas prontas
- Caldo de carne e caldo de galinha em cubos
- Biscoito de sal
- Toucinho
- Carne seca

## Além de pensar sobre estas questões, você pode colocar em prática várias dicas de como ter um consumo de sal adequado na sua alimentação:

- **Menos sal, mais sabor:** utilize ervas como temperos (manjeriço, orégano, sálvia, alecrim, tomilho, ...), limão, salsa, cebolinha, coentro, alho e cebola e adicione pequena quantidade de sal aos alimentos durante o cozimento.
- **Evite levar o saleiro à mesa!** Use e abuse do alho e da cebola: possuem substâncias protetoras das artérias! Limão: além de conferir mais sabor, é fonte de vitamina C!
- **Se for consumir manteigas e margarinas, prefira as versões sem sal;** Modere o consumo de alimentos industrializados como mostarda, ketchup, molhos prontos para salada, caldos prontos concentrados, salgadinhos, sopas prontas e outros;
- **Observe no rótulo dos alimentos a Informação Nutricional e limite o consumo daqueles com alto teor de sódio, consumido-os com menor frequência e em porções menores.**