

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA
ANO V Nº03 ABRIL 2024

Sal: Mocinho ou Vilão?

Relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre o consumo de sal (Relatório global sobre redução do consumo de sódio) mostra que estamos longe de atingir a meta global de reduzir o consumo de sódio em 30% até 2025. O sódio é um nutriente essencial, mas, se ingerido em excesso, aumenta o risco de doenças cardiovasculares, e morte prematura. A principal fonte de sódio é o sal de cozinha (cloreto de sódio), mas outros temperos, como o glutamato de sódio, também contêm sódio. O relatório mostra que apenas 5% dos Estados Membros da OMS possuem políticas de redução de sódio obrigatórias e abrangentes e que 73% dos Estados Membros da OMS não implementam totalmente tais políticas.

A implementação de políticas de redução de sódio poderia salvar cerca de 7 milhões de vidas em todo o mundo até 2030. É um componente importante das medidas para atingir a meta dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável de reduzir as mortes por doenças crônicas não transmissíveis. Atualmente, apenas nove países (Brasil, Chile, República Tcheca, Lituânia, Malásia, México, Arábia Saudita, Espanha, Uruguai) têm um conjunto abrangente de políticas recomendadas para reduzir a ingestão de sódio.

Embora a alta ingestão de sal sempre tenha sido diretamente associada à hipertensão arterial na população adulta, evidências recentes mostram que o consumo excessivo de sal em crianças, além de influenciar a pressão arterial, também deixa o indivíduo predisposto ao desenvolvimento de uma série de outras doenças, como osteoporose, asma, câncer de estômago e até mesmo a obesidade.

Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, produzido pelo Ministério da Saúde, o sal é um exemplo de produto alimentício fabricado pela indústria e extraído da própria natureza. Sendo um dos temperos mais básicos e antigos da culinária, seu papel principal é tornar a preparação mais saborosa e agradável ao paladar.

É fundamental reduzir o sal nas refeições e o substituir por temperos naturais, e não incluir na dieta infantil alimentos com alto teor de sódio, como os industrializados entre outros.

PARA REDUZIR A INGESTÃO DE SÓDIO ENTRE A POPULAÇÃO ADULTA, A MELHOR FORMA DE FAZER ISSO É AINDA NA INFÂNCIA. COMO EM NOSSO MUNICÍPIO ONDE A ALIMENTAÇÃO ESCOLAR, PREPARA AS REFEIÇÕES DA CRECHES PARA CRIANÇAS ATÉ 01 ANO, TOTALMENTE ISENTA DE SAL E COM EXCELENTE ACEITAÇÃO NESTA FAIXA ETÁRIA

RECOMENDAÇÃO DA OMS:

ADULTOS: OMS RECOMENDA QUE O USO DIÁRIO NÃO DEVE ULTRAPASSAR 5 GRAMAS DE SAL OU 2 GRAMAS DE SÓDIO

CRIANÇAS: A OMS RECOMENDA 3 G DE SAL PARA CRIANÇAS COM MAIS DE 2 ANOS DE IDADE. AS CRIANÇAS ATÉ AOS 2 ANOS NÃO DEVEM INCLUIR O SAL NA SUA ALIMENTAÇÃO.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA
ANO V Nº03 ABRIL 2024

Sal : Mocinho ou Vilão?

De acordo com a Food and Drug Administration dos Estados Unidos (FDA, a agência de vigilância sanitária americana), mais de 70% do sódio da nossa dieta vem, na verdade, do consumo de alimentos embalados e preparados.

Do mocinho ao vilão, o sal precisa ser utilizado com moderação para que essa relação seja benéfica. Na medida certa, ele é capaz de garantir deliciosas refeições.

O Ministério da Saúde tem adotado algumas estratégias para a redução do consumo excessivo de sódio, incluindo ações voltadas para a promoção da alimentação adequada e saudável e aumento da oferta de alimentos saudáveis, redução voluntária dos níveis de sódio em alimentos processados e ultraprocessados e alimentos vendidos em estabelecimentos de food service e restaurantes, melhoria na rotulagem nutricional de forma a possibilitar informações mais claras ao consumidor e proporcionar escolhas alimentares mais saudáveis, além de ações de educação e sensibilização para consumidores, indústria, profissionais de saúde e outras partes interessadas.

ESTRATÉGIAS PARA REDUÇÃO DO CONSUMO DE SAL PARA CRIANÇAS

- **ABOLIR ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS QUE SEJAM ADICIONADOS SÓDIO, NO PRIMEIRO ANO DE VIDA;**
- **QUANDO A CRIANÇA INICIAR A ALIMENTAÇÃO DA FAMÍLIA, ASSEGURAR QUE A QUANTIDADE DE SAL UTILIZADO NO PREPARO DE ALIMENTOS SEJA ADEQUADA PARA SUA IDADE (1,2G/DIA SÓDIO - 3G SAL/DIA);**
- **NÃO UTILIZAR TEMPEROS PRONTOS OU INDUSTRIALIZADOS QUE CONTENHAM SÓDIO;**
- **UTILIZAR OUTROS TEMPEROS PARA DAR SABOR À REFEIÇÃO, COMO MANJERICÃO, ORÉGANO, SALSINHA, COENTRO, ALECRIM E OUTRAS ERVAS FRESCAS OU DESIDRATADAS;**
- **ABOLIR O SAL DE ADIÇÃO NA HORA DAS REFEIÇÕES (SALEIRO), INCLUSIVE NAS SALADAS;**
- **AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL (INCLUINDO A CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE O CONSUMO EXCESSIVO DE SAL E SEUS RISCOS.**



Menos sal
Mais saúde

ESTRATÉGIAS PARA REDUÇÃO DO CONSUMO DE SAL PARA ADULTOS

- **AS PREPARAÇÕES CASEIRAS SÃO SEMPRE A MELHOR SAÍDA! ALÉM DE GARANTIR A ORIGEM DO PRODUTO, VOCÊ ESTÁ CONSUMINDO ALGO IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADO. NO CASO DOS TEMPEROS NÃO SERIA DIFERENTE. ENTÃO DÁ SÓ UMA OLHADA NESSAS SUGESTÕES**
- **USE E ABUSE DAS ERVAS, FRESCAS OU SECAS. ELAS PODEM SER ATÉ CULTIVADAS NA SUA PRÓPRIA CASA. ALÉM DISSO, SÃO ÓTIMAS SUBSTITUTAS DOS TEMPEROS PRONTOS E INDUSTRIALIZADOS.**
- **POSTE NO SAL DE ERVAS! ELE CONSISTE EM UMA MISTURA DE PARTES IGUAIS DE SAL, ORÉGANO, MANJERICÃO, ALECRIM OU QUALQUER OUTRA ERVA AROMÁTICA SECA, CONFORME ENSINA A PUBLICAÇÃO DO MINISTÉRIO DA SAÚDE.**

SAL DE ERVAS
INGREDIENTES:

- 1/2 XÍCARA DE SAL
- 1/2 XÍCARA DE ALECRIM
- 1/2 XÍCARA DE MANJERICÃO
- 1/2 XÍCARA DE ORÉGANO
- 1/2 XÍCARA DE SALSINHA

Modo de fazer :

- Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- Armazene em um pote de vidro com tampa.
- Consuma no lugar do sal comum.



Sal : Mocinho ou Vilão?

Você sabe porque o iodo é adicionado ao sal de cozinha?

Desde a década de 1950, o sal é o alimento selecionado em grande parte do mundo, incluindo o Brasil, como veículo para a fortificação com iodo para a população. A substância não pode ser estocada pelo organismo e deve ser ofertada em pequenas quantidades continuamente.

O iodo é um mineral essencial para o bom funcionamento do organismo. Ele é necessário para a produção dos hormônios tireoidianos, que são responsáveis por regular o metabolismo e o crescimento. Além disso, o iodo desempenha um papel importante na saúde reprodutiva, na função cognitiva e no desenvolvimento do sistema nervoso. A deficiência de iodo pode levar a uma série de problemas de saúde, como retardo mental, bócio e hipotireoidismo.

A fim de prevenir e controlar a deficiência de iodo, a OMS (Organização Mundial da Saúde) e o Unicef (Fundo das Nações Unidas para a Infância – em inglês, United Nations Children's Fund) recomendaram a iodização do sal de cozinha como o método mais adequado e de menor custo.

O sal iodado é uma forma fácil e eficaz de garantir a ingestão adequada de iodo, um mineral essencial para a saúde humana. Seu consumo traz uma série de benefícios, como o desenvolvimento adequado do sistema nervoso, a regulação do metabolismo e a prevenção de doenças da tireoide. É importante seguir as recomendações de consumo de sal iodado e incluir outras fontes alimentares de iodo na dieta para garantir uma ingestão adequada desse mineral tão importante.

Glutamato monossódico também é sal?

Parcialmente verdade

- Com aspecto semelhante ao sal de cozinha convencional, o glutamato monossódico é um dos aditivos mais usados em alimentos ultraprocessados.
- Eles não são a mesma coisa, porém, assim como o sal, o glutamato é composto por sódio, e por consequência, seu consumo exagerado pode levar a doenças como obesidade, pressão alta, dano hepático e problemas cardiovasculares.

Sódio e sal são a mesma coisa?

Parcialmente verdade.

- O sal de cozinha que conhecemos é, na verdade, o cloreto de sódio. Ou seja, realmente há o elemento sódio nesse alimento, porém, ele também possui um átomo de cloro na composição. Ao fazer compras, observe o teor de sódio na tabela nutricional de cada produto.
- Em grandes quantidades, significa que o alimento em questão é rico em sal, o que exige cautela no consumo.

O consumo excessivo de sal é um dos indicadores mais preocupantes, visto que ele está associado à hipertensão, causa direta e indireta de várias outras doenças crônicas, como as cardiovasculares e renais.