

**Torne a vida
mais saborosa
com
menos sal**



**GOVERNO DE
PORTUGAL**

MINISTÉRIO DA SAÚDE

1. O que é o SAL?

2. Como atua o SAL no nosso organismo

3. De onde vem o SAL da nossa alimentação

4. Como diminuir o SAL na alimentação

1. O que é o SAL?

Um pouco de história...

O SAL existe sob diversas formas no globo terrestre.

Pode ser encontrado em minas, lagos salgados ou através da evaporação da água do mar.

Até início do Sec. XX foi um importante conservante alimentar. Tal era a sua importância que chegou a ser usado como forma de pagamento no *período romano*.

SAL está na origem da palavra “salário”.



1. O que é o SAL?

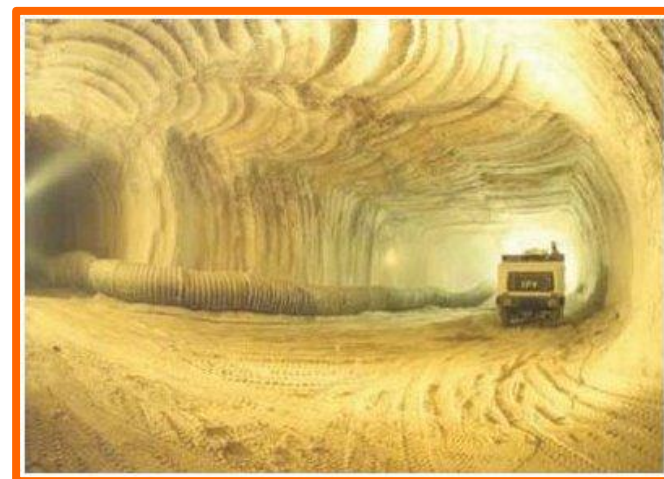
Tipos de SAL

É um mineral composto por dois elementos principais: o sódio (Na) e o cloro (Cl) que juntos formam o cloreto de sódio (NaCl), vulgo: SAL.

Existem 2 tipos: Sal de Rocha (Sal-Gema) e Sal Marinho

Sal de Rocha (Sal-Gema)

- Retirado de minas subterrâneas resultantes de lagos ou mares antigos que secaram
- Não é muito utilizado



1. O que é o SAL?



GOVERNO DE
PORTUGAL
MINISTÉRIO DA SAÚDE



ACES Espinho/Gaia



ACES GAIA
Agrupamento de Centros de Saúde
Grande Porto-Velho - Gaia

Sal marinho

- Extraído pela evaporação da água do mar
- Pode dividir-se em 2 sub-tipos:
 - I. Sal industrial (sal vulgar) – extração mecânica sujeito várias lavagens de que resulta um sal cuja composição é 99,9% de NaCl (cloreto de sódio). Pode ser grosso ou refinado.
 - II. Sal marinho tradicional – extração manual. Composto rico em outros elementos para além do NaCl (magnésio, iodo, ...). Flor de sal é um exemplo.
- Pode ter vários aspetos e sabores, dependendo da sua origem



2. Como atua o SAL no nosso organismo

O Sal é necessário para a nossa vida...

Funções do sódio no nosso organismo:

1. Controlar o equilíbrio da água
2. Contribuir para transmitir os impulsos nervosos do cérebro por todo o corpo
3. Permitir a contração muscular
4. Participar na regulação do ritmo cardíaco

...No entanto, em excesso torna-se prejudicial!

Alteração no equilíbrio dos líquidos do organismo, induzindo à retenção.
Sobrecarga renal / Sobrecarga cardíaca

2. Como atua o SAL no nosso organismo

Como o sódio causa hipertensão:



O coração e os rins ficam sobrecarregados porque o excesso de sódio no organismo faz reter mais água.



Aumento do volume de líquido que o coração bombeia e os rins filtram.

O sódio contrai as arteríolas, (vasos que ligam as artérias aos capilares).



Com os vasos sanguíneos mais estreitos, o coração faz mais força para que o sangue circule.



Hipertensão

Danos nas paredes dos vasos sanguíneos (perda de elasticidade)

3. De onde vem o SAL da nossa alimentação?

A. Sal de adição

Sal adicionado nos temperos (temperos em cru; marinadas)/confeção

Sal de mesa

Sal como método de conservação



B. Sal como constituinte natural dos alimentos

A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda como ingestão máxima diária: **5g de SAL (2000mg Sódio),**

São muitos os alimentos que têm na sua constituição o Sódio (Na)



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA SAÚDE



ACES Espinho/Gaia



ACES GAIA

Agrupamento de Centros de Saúde
Grande Porto VIII - Gaia

3. De onde vem o SAL da nossa alimentação?

C. Sal como constituinte de alimentos/refeições pré-preparadas

As refeições pré-confeccionadas e alguns alimentos pré-preparados são, normalmente muito ricos em Sódio.

Se o alimento não apresentar no rótulo a informação nutricional, deve verificar-se na lista de ingredientes a presença de SAL.

Exemplo:

Concentrado de tomate (polpa tomate) – 29mg/100g

Tomate ao natural – 13mg/100g

Caldo carne galinha – 326mg/100g

Preparado natural de frango com legumes e sal - +/-70mg/100g

3. De onde vem o SAL da nossa alimentação?

Alimento	Quantidade de Sódio (mg/100g)
Fermento em pó	18520
Salpicão	4336
Linguiça	2909
Presunto	2570
Salsicha tipo Frankfurt	1210
Bacon	1190
Camarão cozido	1600
Bacalhau cozido	1228
Atum conserva de óleo	423
Flocos trigo tipo "Nestum"	400
Flocos trigo integral tipo "All Bran"	910
Bolachas de Aveia	1230
Bolachas Água e Sal	548
Bolachas Cream Cracker	366
Bolachas Maria	418
Leite meio-gordo	50
Iogurte líquido aromatizado magro	60
Queijo flamengo	850
Margarina	1200
Chocolate de leite	121
Azeitona	2100
Espinafres	173
Cebola cozida	109
Couve flor cozida	106
Batata cozida	103
Água mineral natural gasocarbónica "Pedras Salgadas"	64
Água natural gaseificada "Vimieiro"	17



GOVERNO DE
PORTUGAL
MINISTÉRIO DA SAÚDE



ACES GAIA
Agrupamento de Centros de Saúde
Grande Porto Vil - Gaia

3. Como diminuir o SAL na alimentação

- a) Diminuir o consumo de produtos pré-preparados
- b) Aumentar o consumo de produtos frescos, nomeadamente fruta e legumes
- c) Diminuir o consumo de enlatados/conservas e, quando os consumir, deve escorrer muito bem o líquido de conserva
- d) Substituir o sal de tempero e confeção por ervas aromáticas e especiarias (salsa, coentros, tomilho, louro, alecrim, mangericão, hortelã, pimentão doce (colorau), cominhos, ...)
- e) Substituir o sal comum por “sal light” (o sal comum contém 99% de Cloreto de Sódio – NaCl / o “Sal Light” contém 50% de Cloreto de Sódio e 50% de Cloreto Potássio (KCl))
- f) Diminuir o consumo de bebidas gaseificadas

