



# O Sal e seus substitutos na alimentação

Projeto Sal Ciência 20.05.2014

# Objetivos

Como controlar o teor de sal na alimentação?

- **Reduzir o teor de sal:**
  - Compras alimentares de qualidade;
  - Cozinhar & comer com saúde;
- **Incrementar valor nutricional no consumo de sal:**
  - Tipos de sal e vantagens para a saúde
  - Produtos substitutos do sal



# Disponibilidade alimentar...



**Grande oferta  
alimentar**

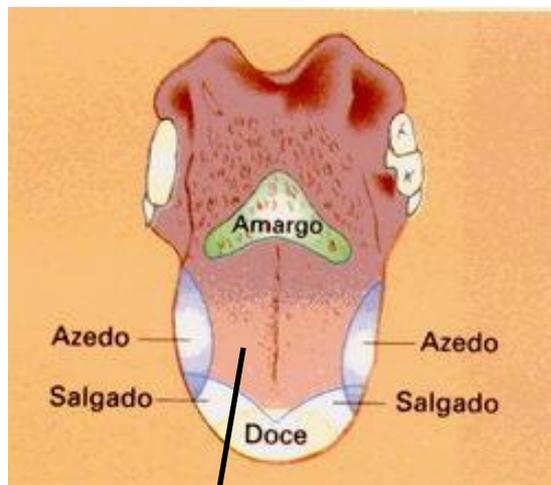
**Praticabilidade de  
consumo**

**Prazo de validade**



**AUMENTO  
DO  
CONSUMO  
DE SAL**

# Papilas gustativas ao rubro



**Temperatura e  
texturas**

Sabores agradáveis são armazenados pelo cérebro:

- Alto teor de açúcar
- **Alto teor de sal**



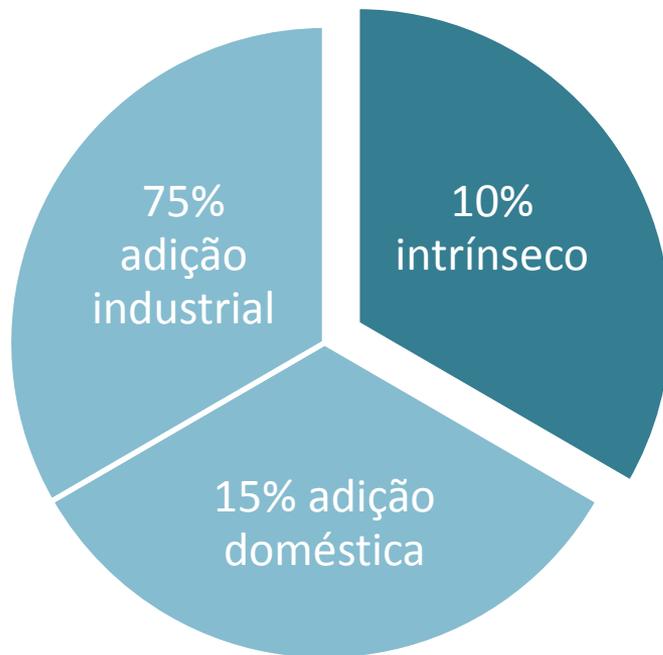
Alteração de hábitos deve ser muito gradual na redução de sódio



**SABOR!!**

# De onde vem o sal que consumimos?

- O que pode ser melhorado...

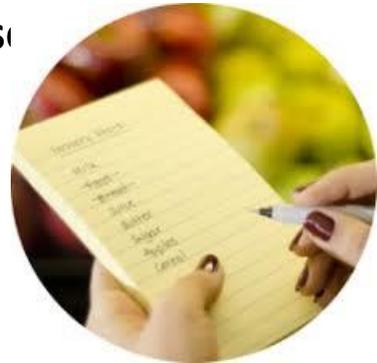


- ❖ Vigiar o rótulo dos alimentos processados
- ❖ Preferir alimentos frescos (fruta, saladas)
- ❖ Adotar métodos de confeção saudáveis
- ❖ Preferir novas variedades de sal

**EQUILIBRIO**

# Comprar com qualidade

- Que dicas deve levar consigo na hora de ir às compras...
  - **PRIORIDADES:**
    - **REDUZIR CONSUMO DE SÓDIO**
      - Reduzindo a sua adição na confeção e praato
      - Promovendo a sua substituição
      - Preferindo novos produtos com s
    - **AUMENTAR CONSUMO POTÁSSIO...**



# #1. Aumentar o consumo de alimentos frescos



+ Potássio

- Sódio

# #1. Comprar com qualidade

- **No supermercado:**

- Reduza o consumo de alimentos processados
- Prefira alimentos menos refinados (+ fibra!)
- Evite alimentos com elevado teor de sódio
- Potencie o sabor no seu prato:
  - Prefira ervas aromáticas/especiarias/sementes/rebentos
  - Compre produtos frescos regularmente
  - Incorpore frutos ácidos
  - Prefira sais funcionais...



# #1. Comprar com qualidade

- **No supermercado:**

- Controle todos os produtos (chocolates, doçaria, conservas de fruta e legumes, bebidas!)
- Consulte cuidadosamente o rótulo dos alimentos:
  - Lista de ingredientes: sal e aditivos (alginato de sódio, glutamato de sódio, nitrato de sódio)
  - Vigie o conceito DOSE no seu prato
  - Vigie o “semáforo” se existente
  - Comparar g/g, mg/mg



# #1 Comprar com qualidade



Não exceda a quantidade de kcal. Confira o máximo de kcal permitidas para cada grupo de alimento.

Consuma 30 g por dia

Máximo de 480 mg por porção ou menos de 2400 mg por dia. Não ultrapasse os 100% VD por dia

Não ultrapasse os 100% de valores diários

Alcance os 100% dos valores diários

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de g/mL (medida caseira)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor Calórico	kcal	%
Carboidratos	g	%
Proteínas	g	%
Gorduras Totais	g	%
• Gorduras Saturadas	g	%
• Colesterol	mg	%
• Fibra Alimentar	g	%
• Cálcio	mg	%
• Ferro	mg	%
• Sódio	mg	%

\* Valores diários de referência com base em uma dieta de 2500 calorias

## #2 Gerir com eficácia

- Rentabilizar bem a compra dos alimentos:
  - Utilize generosamente fruta e legumes nos seus cozinhados;
  - Faça combinações gourmet em casa
  - Experimente vegetais desidratados (cogumelos, tomate, algas, fruta..)
  - Afaste as especiarias do fogão!!
  - Armazene com estratégia...



# Dica #1: congelar ervas aromáticas



Aplicação:

- ✓ **Azeite:** salteados, assados, refogados, açordas
- ✓ **Água:** refogados, sopas, arroz, açordas



# Dica #2: receita de sal caseiro



## Ingredientes:

- 1 chávena (café) de SAL MARINHO
- 1 chávena (café) de oregãos
- 1 chávena (café) de alecrim
- 1 chávena (café) de estragão

## Preparação:

Lave bem as ervas e seque depois com um pano limpo. Depois, coloque-as junto com o sal no liquidificador e triture tudo. Guarde a mistura num recipiente fechado, em local escuro, fresco e sem humidade.

**Experimente outros ingredientes...**  
alho em pó, raspa de limão, amêndoa ou pistachio  
granulado, fruta desidratada, flores comestíveis



# Dica #3: Prepare as suas marinadas

## Molho Universal (para grelhados e assados)

10 dentes de alho picados

50 g de sal picada

30 g de colorau doce em pó

250 ml de óleo

250 ml de azeite

100 ml de vinagre de vinho (ou limão)



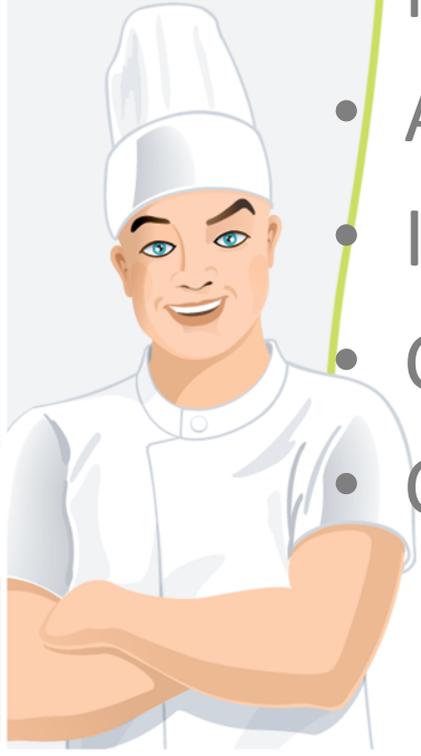
Preparar este molho juntando todos os ingredientes.  
Armazenar num frasco, no frigorífico, durante 2 meses.

**Ajustar o sal apenas no fim!**



# #3 Cozinhar com estratégia

- Prefira alimentos sempre muito frescos
- Ajuste o sal apenas no fim
- Incorpore fruta fresca nos seus cozinhados
- Cozinhe com pouca água!
- Cozinhe vegetais rapidamente!



# Dica #4: cozinhe a vapor em casa

- Faça o seu próprio sistema de cozedura a vapor sem custos...!



## **Aplicação:**

- ✓ Sopas
- ✓ Legumes salteados
- ✓ Pratos de peixe  
(papelotes, cozido,  
salteado)



# #4 Preferir sais funcionais...

O sal pode variar segundo:

- O seu sabor
- A sua cor
- O seu teor de humidade
- A sua cristalização



Total Fat	2g	5%
Saturated Fat	0.5g	29%
Trans Fat	0g	6%
Cholesterol	15mg	4%
<b>Sodium</b>	<b>700mg</b>	
Total Carbohydrate	19g	
Dietary Fiber	1g	
Vitamin		
Iron	4%	

Valor médio de consumo para a população em geral:

**2g sal / dia = 500mg sódio /dia**



**Frequência de consumo/dia**  
**Dose/refeição, concentração/alimento**



# #4 Tipos de sal

## **Sal refinado**

É um dos mais consumidos do mundo e o que possui menos nutrientes, resultado do processo químico que garante a refinação. Uma de suas vantagens é que pode ser medido de maneira exata. Muito versátil.

## **Sal marinho**

Resultado da evaporação das águas do mar. Pode vir nas versões refinada e artesanal e ser cristalizado ou moído. Sua concentração de sódio é a mesma do sal comum e seu formato é mais rústico: os grãos são mais irregulares se comparados ao sal comum. Mais rico em iodo natural e sais minerais (84).

## **Sal aromatizado**

Consiste em qualquer tipo de sal com ervas ou legumes desidratados. Pode ser comprado em supermercados ou empórios, mas pode ser preparado em casa.



# #4 Tipos de sal (cont.)

## **Sal Kosher**

É sal puro e refinado. Mais denso do que o sal comum, deve ser utilizado com cuidado.

## **Flor de sal**

Os grãos são transparentes e delicados é resultado dos cristais da camada mais externa das salinas após a evaporação das águas do mar. Geralmente é mais utilizada em saladas devido a sua textura crocante.

Dica: acrescentar esse tipo de sal após o preparo dos pratos.

## **Sal negro**

De origem indiana, é recolhido em regiões vulcânicas. A quantidade de enxofre resulta em uma coloração acinzentada e ao mesmo tempo rosada. É utilizado para temperar aves e peixes. Tem pouco sódio e é recomendado a hipertensos..

## **Rosa do Himalaia**

É considerado um dos sais mais antigos e mais puros do mundo. É muito rico em minerais. Sua composição tem pouca concentração de sódio, o que garante outras propriedades além do sabor salgado. Tem sabor suave e é retirado de uma grande profundidade, o que encarece seu custo.



# Dica: adicionar sal apenas no fim

- Lembre-se:
  - Um sal não refinado tem mais sabor e requer a adição de menor quantidade
  - Os tipos de sal podem salgar mais ou menos
  - Tire partido da vantagem nutricional dos sais funcionais



# #5 Substitutos ao sódio

- Sal sem sódio para hipertensos
- Cloreto de potássio...que cuidados?!



Email:

**SOLANGE.BURRI@GMAIL.COM**



# O Sal e seus substitutos na alimentação

## Projeto Sal Ciência