



## Voce sabe a diferença entre sal e sódio?

Texto original: Sueli Longo (CRN<sub>3</sub>-3599)

O sal de cozinha é um ALIMENTO utilizado na culinária para agregar sabor, composto de sódio, cloro e fortificado com iodo.

Já o sódio é um NUTRIENTE essencial ao organismo, que corresponde a 40% da composição do sal de cozinha, ou seja, em 1.000 mg (1 g) de sal temos 400 mg de sódio.

Na informação nutricional presente no rótulo dos alimentos, encontramos a quantidade de sódio em uma porção.

Para facilitar a compreensão, costumo dar alguns exemplos. Tomando como referência a recomendação de sódio para um adulto (1.500 mg por dia), um alimento cuja porção traz 500 mg fornece um terço da necessidade diária deste nutriente.

Se pensarmos em um almoço ou jantar composto por: 4 colheres de sopa de arroz polido (100 g) + 1 concha média de feijão (100 g) + 1 filé de frango (120 g) + 200 g de salada (alface, tomate, pepino e cenoura ralada), teremos 70 mg de sódio, sendo todos os alimentos preparados sem sal. A cada 1 g de sal utilizado para tempero desses alimentos, acrescentaremos 400 mg de sódio.

Assim, vemos que os alimentos in natura (frescos ou congelados) tendem a teores mais baixos de sódio, permitindo a complementação com sal, desde que em moderação. Já os industrializados, que usam o nutriente também como conservante, trazem porcentagens mais altas, por isso é importante observar o teor de sódio por porção.

No Brasil, somos acostumados a consumir uma quantidade alta de sal de cozinha, que não só mascara o sabor real dos alimentos, mas também ultrapassa bastante a recomendação diária. Para agregar sabor sem aumentar muito a quantidade de sódio da refeição, use ervas frescas, como manjeriço, tomilho e orégano, ou temperos em pó, como cominho, noz-moscada, açafrão, cúrcuma, entre outros.

### Curiosidades:

1. Os brasileiros que consomem 2,4 vezes mais sódio do que o recomendado. E sabe porque isto acontece? Erramos a mão na hora de salgar os alimentos. Isto mesmo: 76,2% do sódio consumido pelo brasileiro vêm do sal que ele adiciona ao temperar ou preparar os alimentos. Que tal acertar o ponto na hora de adicionar sal na sua refeição? Sua saúde agradece.

2. Existem no mercado diferentes tipos de sal que diferem entre si em relação a sua origem, forma de extração, aplicações culinárias e preço. No que diz respeito ao sódio a diferença entre eles é muito pequena, todos apresentam entre 38 e 40% de sódio em sua composição. Somente o sal denominado light apresenta redução no teor de sódio. Crie o hábito de ler o rótulo!
3. Você sabia que o sal é o alimento selecionado pelo Ministério da Saúde para suplementar iodo à população? E que o iodo é um mineral utilizado na síntese dos hormônios produzidos pela glândula tireoide. Fique esperto e observe no rótulo se o sal que você utiliza é iodado.