

Alerta ao Sal!

Rui Matias Lima

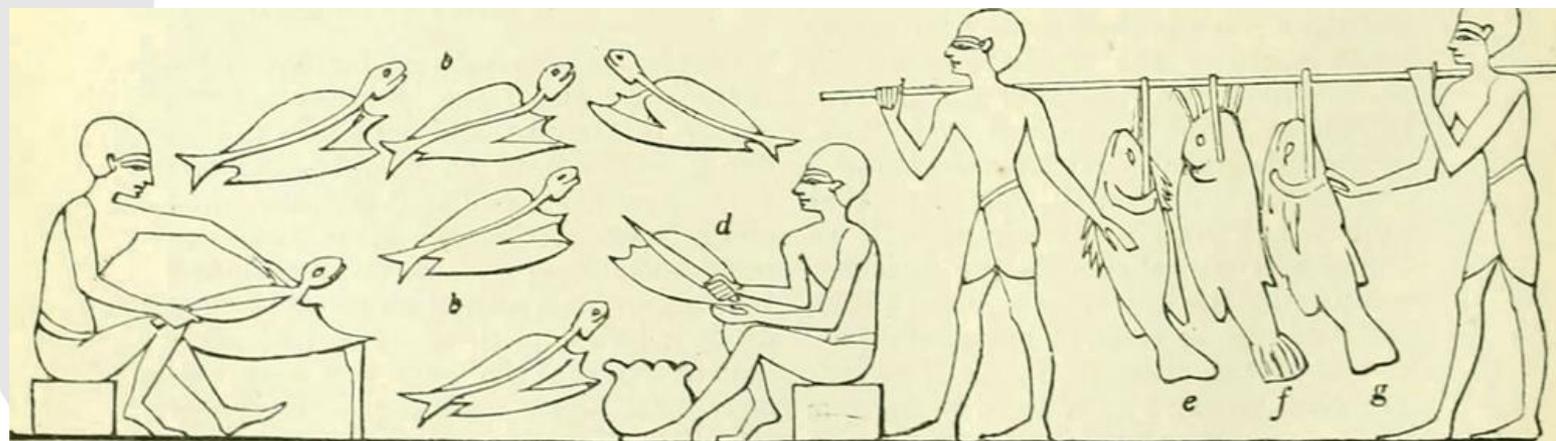
15 de maio de 2020



O Sal na História



O Sal na História



O Sal na Cultura

Dos cheiros o pão, e dos sabores o sal.

Panela sem sal – faz de conta que não tem manjar!

A religião quer-se como o sal na comida, nem de mais nem de menos.

Peixe podre, sal não cura

Pãozinho sem sal

SAL EM EXCESSO

O que faz ao seu corpo?



OMS recomenda
consumo diário de sal: $\leq 5g$



Coração
O consumo excessivo de sal está associado a hipertensão arterial e doenças cardiovasculares, entre outras patologias.



Cérebro
Interfere na quantidade de sangue que chega ao cérebro. Pode provocar dor de cabeça, AVC e demência.



Rins
O consumo de sal em excesso pode provocar doença renal e pedras nos rins.



Ossos
A dieta rica em sal aumenta o risco de osteoporose, ao promover a perda de cálcio através da urina.



Estômago
A ingestão excessiva de sal está associada ao desenvolvimento de cancro do estômago.



Silhueta
Existe uma associação comprovada entre o consumo excessivo de sal, a retenção de líquidos e a obesidade.

SABIA QUE...

Um estudo recente demonstrou que ingerir menos sal diariamente leva à diminuição da mortalidade por AVC



Reduza a utilização de sal para confeccionar/temperar alimentos.



Leia os rótulos dos alimentos e evite os que têm denominações derivadas do sódio.



Substitua o sal por ervas aromáticas e especiarias.

www.saudecuf.pt/MaisReceitas

+receitas
saúde e bom estar por Saúde CUF

Se quiser partilhar esta infografia com os seus amigos ou afixá-la na porta do frigorífico, não se esqueça de respeitar os direitos de autor.

Sodium intake for adults and children

Guidance summary*

WHO recommendations

WHO recommends a reduction in sodium intake to reduce blood pressure and risk of cardiovascular disease, stroke and coronary heart disease in adults. WHO recommends a reduction to <2 g/day sodium (5 g/day salt) in adults.

WHO recommends a reduction in sodium intake to control** blood pressure in children aged 2–15 years. The recommended maximum level of intake of 2 g/day sodium in adults should be adjusted downward based on the energy requirements of children relative to those of adults.

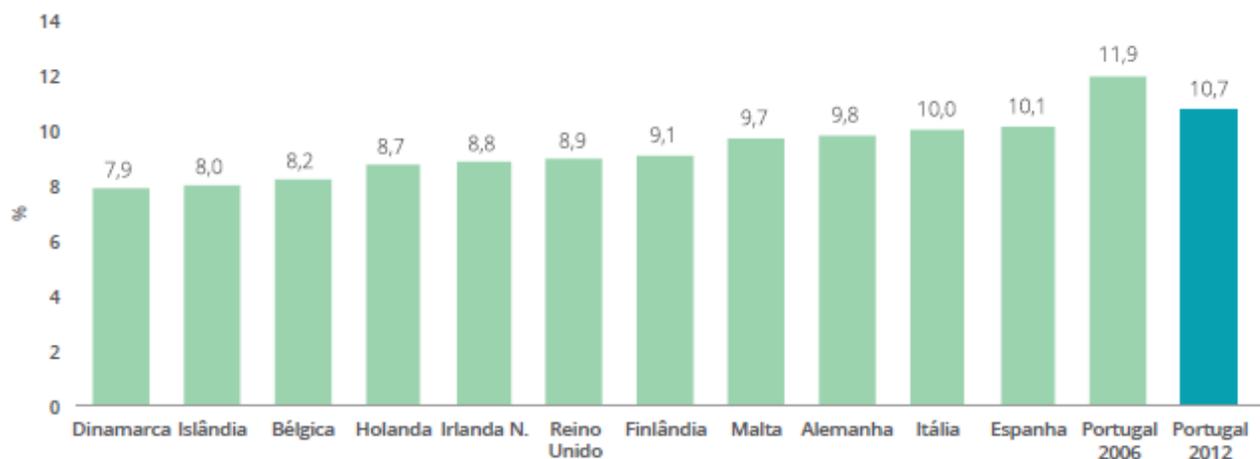
https://www.who.int/elena/titles/guidance_summaries/sodium_intake/en/



Em média, os portugueses consomem **10,7g de sal por dia** (estudo PHYSA), o que corresponde ao dobro do recomendado.



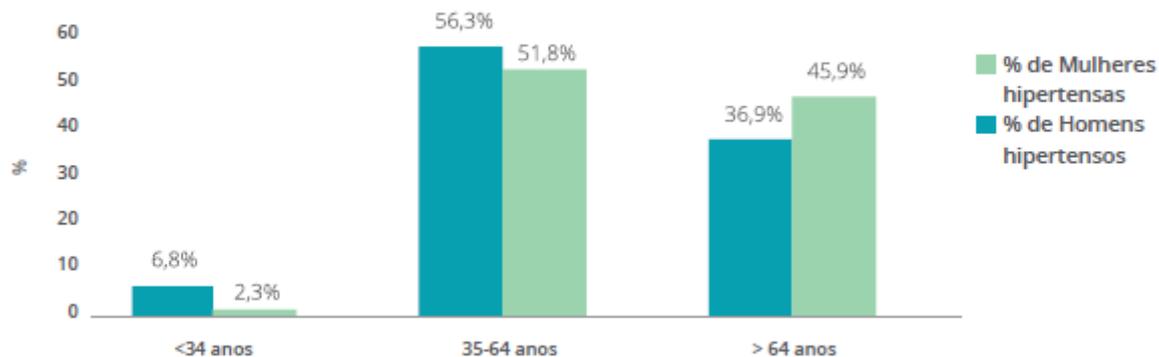
FIGURA 22 | INGESTÃO DE SAL EM 2012 (COMPARAÇÃO COM 2006 E COM OUTROS PAÍSES EUROPEUS)



Fonte: Estudo PHISA- Portuguese Hypertension and salt study, realizado entre nov 2011 e dez 2012; Meneton P et al. *Physiol Rev* 2005 – 85: 679; Polonia J et al. *Rev Port Cardiol* 2006 – 25: 801

<https://www.dgs.pt/em-destaque/portugal-alimentacao-saudavel-em-numeros-20151.aspx>

PERCENTAGEM DE INDIVÍDUOS COM HIPERTENSÃO POR GRUPO ETÁRIO E SEXO, PORTUGAL CONTINENTAL, 2012



Fonte: Estudo PHISA- Portuguese Hypertension and salt study, realizado entre nov 2011 e dez 2012.

<https://www.dgs.pt/em-destaque/portugal-alimentacao-saudavel-em-numeros-20151.aspx>

Alimentos ricos em Sal

carnes processadas (ex: salsichas, hambúrguer, rissóis, folhados, enchidos), algumas conservas (ex: milho, ervilha, atum, sardinha), molhos embalados, caldos concentrados, batatas-fritas de pacote, bacalhau (é importante que seja bem demolhado), alguns lacticínios (manteigas com sal, queijos curados), refrigerantes (o sódio pode ser adicionado a sumos como conservante), refeições pré-cozinhadas e snacks

Como procurar, nos rótulos, o Sal

O sódio pode aparecer sob diversas designações: **teor de sal, sódio, NaCl (cloreto de sódio), Na (símbolo químico do sódio), glutamato monossódico, bicarbonato de sódio, bissulfato de sódio, fosfato dissódico, hidróxido de sódio e propionato de sódio.** Quando for fazer as suas compras não se esqueça: há alimentos que naturalmente contêm elevados valores de sódio. Tome atenção aos rótulos e **evite os que têm mais de 5% da dose diária recomendada (DDR) de sódio ou com mais de 1,5 g de sal por 100 g (0,6 g de sódio).**

EIXO 1 MODIFICAÇÃO DO AMBIENTE ALIMENTAR

PRINCIPAIS ÁREAS DE INTERVENÇÃO	MEDIDAS DA EIPAS	AÇÕES IMPLEMENTADAS EM CURSO	INDICADORES
<p>Monitorização da composição nutricional da oferta alimentar</p>	<p>Medida 1</p> <p>Monitorizar o teor de sal nas seguintes categorias de alimentos: grupo do pão e cereais de pequeno-almoço, carnes e derivados de carne (carne picada — derivado de carne), refeições prontas a consumir, batatas fritas e outros <i>snacks</i>, molhos, sopas prontas a consumir, queijos e conservas de peixe e refeições produzidas pela restauração (sopa e prato de refeição) [5, 6].</p>		<p>> % de categorias de alimentos monitorizadas relativamente ao teor de sal – 60%</p> <p>(monitorização a iniciar em dezembro 2018)</p> <p>>% produtos monitorizados dentro de cada categoria de alimentos, relativamente ao teor de sal – 80%</p>

O Sal nos Refeitórios Escolares



CIRCULAR

Data: 08/08/2018

Número do Processo:

Circular nº.: 3097/DGE/2018

Assunto: Orientações sobre ementas e refeitórios escolares 2018

Para:

Inspecção-Geral da Educaçāo e Ciēncia	<input checked="" type="checkbox"/>
Direcāo-Geral dos Estabelecimentos Escolares	<input checked="" type="checkbox"/>
Direcōes de Serviços Regionais da DGEstE	<input type="checkbox"/>
Secretaria Regional Ed. da Madeira	<input type="checkbox"/>
Secretaria Regional Ed. dos Açores	<input type="checkbox"/>
Agrupamentos de Escolas	<input checked="" type="checkbox"/>
Escolas nāo agrupadas	<input checked="" type="checkbox"/>
Escolas Profissionais	<input checked="" type="checkbox"/>
Estabelecimentos de Ensino particular e Cooperativo c/ contrato de Associaçāo	<input checked="" type="checkbox"/>
CIREP	<input checked="" type="checkbox"/>
Associaçāo Nacional de Municípios Portugueses (ANMP)	<input checked="" type="checkbox"/>
Associaçāo Nacional de Freguesias (ANAFRE)	<input checked="" type="checkbox"/>

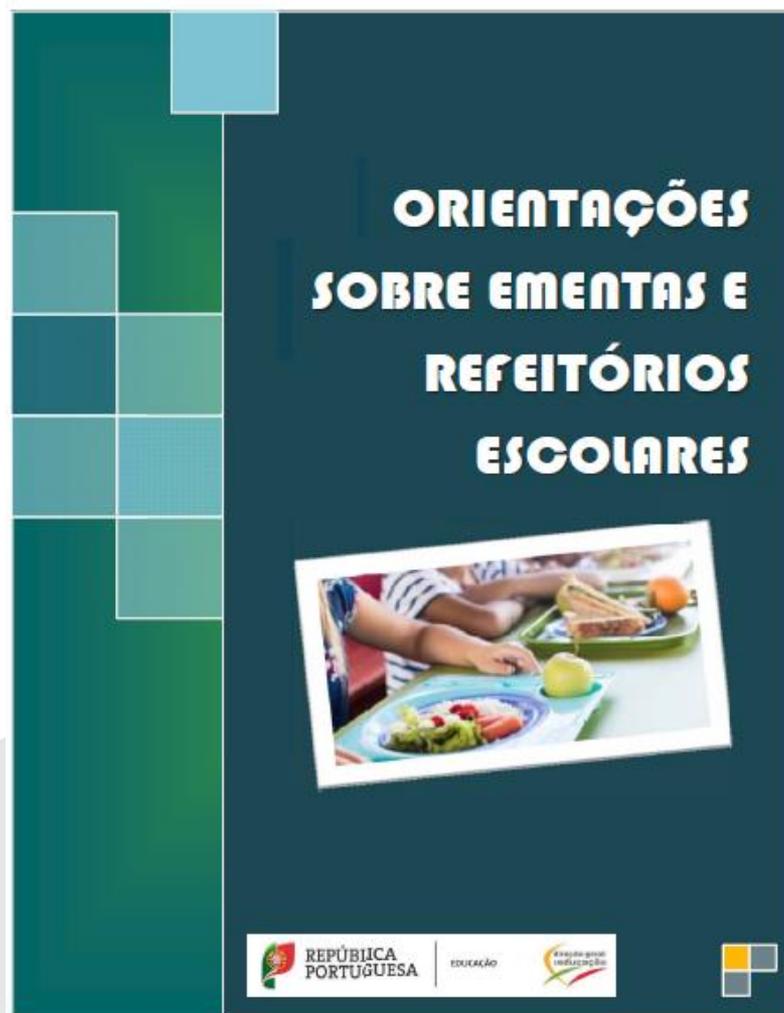


REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



O Sal nos Refeitórios Escolares



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



direção-geral
educação

O Sal nos Refeitórios Escolares

10. Sal

Com o objetivo de uma progressiva redução das quantidades de sal, sugere-se o recurso a medidas específicas (colheres de sobremesa/sopa, chávenas de café, etc.) e à substituição total de sal por salicórnica em natureza ou seca, nas capitações indicadas no Anexo 2, ou pela gradual redução da dose de sal por alternativas (ervas aromáticas, por exemplo).

O sal a ser utilizado terá de ser, obrigatoriamente, sal iodado.

A adição de sal aos constituintes da ementa (sopa e prato) deve cumprir escrupulosamente as quantidades descritas no Anexo 1, nomeadamente as 0,2 g por constituinte da ementa.



O Sal nos Refeitórios Escolares

TABELA 10 – SAL

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Sopa	≤ 0,1 g	≤ 0,1 g	≤ 0,2 g	≤ 0,2 g	
Prato:					
- conduto e guarnição	≤ 0,2 g	≤ 0,2 g	≤ 0,2 g	≤ 0,2 g	
- hortícolas	-	-	-	-	



O Sal nos Refeitórios Escolares

O quadro que se segue exemplifica o exposto, para refeições dos 2.º e 3.º ciclos e ensino secundário:

	Prato (inclui todos os componentes)	Sopa
100 refeições	20 g de sal 1 colher de sopa de sal	20 g de sal 1 colher de sopa de sal
120 refeições	24 g de sal 5 colheres de café de sal	24 g de sal 5 colheres de café de sal
250 refeições	50 g de sal 2,5 colheres de sopa de sal	50 g de sal 2,5 colheres de sopa de sal
400 refeições	80 g de sal 4 colheres de sopa de sal	80 g de sal 4 colheres de sopa de sal

1 colher de sopa = 20 g

1 colher de café = 5 g



O Sal nos Bufetes Escolares



Exmo(a). Senhor(a)
Diretor do Agrupamento/Escola

Sua referência:

Nossa referência: OFC-DGE/2012/7 18/10/2012

Assunto: Bufetes Escolares - Orientações

O documento “Bufetes Escolares - Orientações” procede à revisão da Circular n.º11/DGIDC/2007, de 15/05/2007 alterando aspetos a observar na organização, funcionamento e oferta do bufete escolar.

Ao constituir um serviço complementar ao refeitório, o bufete escolar deve observar os princípios de uma alimentação equilibrada e promotora de saúde. Para tal, são dadas orientações sobre:



O Sal nos Bufetes Escolares



https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/orientacoes_bufetes_final.pdf



O Sal nos Bufetes Escolares

Géneros alimentícios a promover

- reduzido teor de sódio

Géneros alimentícios a promover

- Máximo 360 mg de sódio (0,9 g de sal) por 100 g de alimento/bebida

Géneros alimentícios a não disponibilizar

- Excessivo teor de sódio





ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DOS 0 AOS 6 ANOS

LINHAS DE ORIENTAÇÃO
PARA PROFISSIONAIS
E EDUCADORES

2019

No 1.º ano de vida não deve ser adicionado sal à preparação culinária dos alimentos, pois a sua ingestão (para além do sódio intrínseco dos alimentos) não é recomendada.

Não devem ser fornecidos alimentos processados (ex: bolachas) nem com adição de açúcar (...) ou sal (ex: enchidos), sendo estes 2 aditivos (sal e açúcar) proibidos durante o 1.º ano de vida.

(A partir do 2.º ano) Sempre que possível, os pratos devem ter uma apresentação atrativa e os métodos culinários utilizados devem ser simples, privilegiando o uso de ervas aromáticas e usando o sal (de preferência iodado), de forma parcimoniosa. A ingestão excessiva de sal é uma realidade para a esmagadora maioria da população portuguesa. No entanto, enquanto um adulto deve ingerir 5g de sal por dia, uma criança desta idade não deverá ultrapassar os 2g.



Rui Matias Lima

Direção de Serviços de Projetos Educativos

Direção-Geral da Educação

Ministério da Educação

Tel. – 21 393 45 00

rui.lima@dge.mec.pt



**REPÚBLICA
PORTUGUESA**
EDUCAÇÃO

