

Como controlar o consumo de sódio?

Cuidar da alimentação dos nossos filhos é sem dúvida, muito importante. Os hábitos incorporados nesta fase podem ser determinantes ao longo da vida. A introdução dos alimentos na dieta dos pequenos é preocupação para muitos pais e uma das questões mais discutidas é a introdução do sal.

Ingerir sal em excesso, favorece a retenção de líquido pelo organismo e aumenta o volume de sangue, que por sua vez, elevam a pressão arterial. Também aumenta o risco de doenças cardiovasculares e acidente vascular cerebral (AVC). O excesso de sódio tem potencial efeito adverso no colesterol sanguíneo, na função renal e nos ossos.

Para as crianças de 4 a 8 anos de idade, recomenda-se 1/2 colher de chá de sal por dia (1,2g de sódio/dia) e para crianças de 1 a 3 anos, a recomendação é de 1 colher de café de sal por dia (1g de sódio/dia). Entre 7 meses e 1 ano, o consumo diário de sal deve ser menor que 500 mg de sódio, que são facilmente atingidas através dos alimentos sem acrescentar sal na preparação das papinhas.



Hoje, as crianças têm cada vez mais cedo doenças até então consideradas de adultos, como a hipertensão. Por isso, o cuidado com o consumo de sal deve começar desde a primeira papinha que você prepara para o seu filho.

Seguem algumas estratégias para manter o sódio sob controle:

- Nas primeiras sopas e papinhas, não coloque sal! O paladar do bebê é melhor para os alimentos adocicados, como cenoura, beterraba e mandioquinha. Na papinha de legumes natural, se quiser, use caldo de carne ou de frango caseiro, e não há necessidade de adicionar mais sal. Saiba que caldos industrializados (em pó, cubo ou lata) têm quantidades exageradas de sal e não devem ser utilizados.
- Elimine o sal de mesa. Isso evita que os parentes que fazem as refeições a mesa com seu filho diminuam ou eliminem o hábito de adicionar sal no alimento já preparado. Lembre-se que a criança forma os hábitos alimentares através da observação do comportamento familiar.
- Experimente temperos naturais como: alho, cebola, orégano, cheiro verde, manjericão, louro, alecrim e muitas outras. As ervas frescas e secas conferem sabor especial aos pratos e muitas vezes o sal pode ser eliminado da preparação.
- Evite alimentos industrializados. Isso vale tanto para o salgadinho de pacote quanto para a sopa pronta, temperos concentrados, enlatados, macarrão instantâneo, embutidos, sucos de caixinha, refrigerantes, congelados e muitos outros. Além do alto teor de sódio, eles geralmente também são ricos em açúcares, gordura saturada e gordura trans.
- É importante que os pais e cuidadores olhem os rótulos dos alimentos para verificarem a quantidade de sal contidos neles.



Qual é o sal mais saudável?

Quanto mais puro e menos refinado melhor será o seu perfil nutricional. Veja os detalhes na relação abaixo.



- **Sal Refinado:** mais conhecido como “sal de cozinha” pode ser considerado o mais utilizado para temperar os alimentos. Ele passar por um processo de refinamento que retira impurezas, mas que também acaba retirando boa parte de seus minerais.
- **Sal Marinho:** não é refinado, apenas moído e por isso seus grãos são maiores que os do sal refinado. Muito parecido com o sal de cozinha, ele possui quase a mesma quantidade de sódio. No entanto ele é considerado mais saudável, por não passar por nenhum processo de refinamento.
- **Sal Grosso:** famoso sal utilizado nos churrascos! Como o próprio nome já diz, ele possui grãos maiores e mais grossos. Ele não passa pelo processo de refinamento o que mantém alguns nutrientes. Uma curiosidade legal, é que esse sal evita o ressecamento dos alimentos e é por isso que aquela peça de carne do churrasco está sempre suculenta.
- **Sal do himalaia, ou sal Rosa:** É considerado um dos mais puros e saudáveis para o nosso organismo. Seu nome é dado porque é encontrado e extraído nos entornos das cordilheiras do Himalaia. Ele tem menos teor de sódio e mais minerais como magnésio, potássio, cálcio, ferro e cobre. E a sua coloração rosada é justamente devido a grande concentração de minerais que ele possui.
- **Flor de Sal:** Esse sal é retirado da superfície da água e retirado em forma de pequenos cristais. Ele possui mais sódio que o sal de cozinha e também tem grande quantidade de magnésio e potássio. Com sabor mais intenso e crocante, ele é ideal para ser usado após a preparação dos alimentos para realçar sabor.