

COMO REDUZIR O CONSUMO DE SAL E ALIMENTOS CONSERVADOS EM SAL?

Alimentos conservados em sal, como **azeitonas, legumes, peixes, carne bovina, possuem grandes quantidades de sódio**. O consumo de alimentos preservados por salga aumenta o risco de câncer de estômago em portadores da bactéria *H. pylori*.

O sal (cloreto de sódio) está presente naturalmente nos alimentos, e é também usado para conservar e dar sabor.

Além disso, os alimentos ultraprocessados como macarrão instantâneo, temperos prontos, biscoitos, entre outros, costumam apresentar uma quantidade elevada de sódio em sua composição. O sal é essencial na dieta em pequenas quantidades, porém, seu excesso aumenta o risco para outras doenças crônicas como doenças cardiovasculares. Veja abaixo algumas dicas de como reduzir o consumo de sal na sua alimentação:

- Prefira alimentos in natura e minimamente processados e evite o consumo de alimentos ultraprocessados;
- Utilize sal em pequenas quantidades nas preparações culinárias. Abuse de temperos naturais como salsa, cebolinha, manjericão, coentro, alho, cebola, entre outros;
- Limite o consumo de alimentos processados conservados em sal, como azeitonas, legumes, peixes e carnes em conserva, consumindo em pequenas quantidades como parte de preparações baseadas em alimentos in natura e minimamente processados;
- Fique atento aos rótulos dos alimentos processados e dê preferência àqueles com menor quantidade de sal em sua composição.