

Cartilha  
da **BOA**  
ALIMENTAÇÃO

Excesso de sal faz mal à saúde

## REALIZAÇÃO

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE  
MULHERES MÉDICAS

Seção São Paulo (ABMM-SP)

Presidente

Dra. Maria de Fátima Caetano Pinto

## COORDENAÇÃO

Dra. Ivone Minhoto Meinão

Vice-presidente ABMM-SP

Presidente do Departamento de  
Reumatologia da APM

## APOIO

ASSOCIAÇÃO PAULISTA DE  
MEDICINA (APM)

Presidente

Dr. Florisval Meinão

DEPARTAMENTO CIENTÍFICO  
DA APM

Diretor Científico

Dr. Paulo Manuel Pêgo Fernandes

SECRETARIA DO ESTADO  
DA SAÚDE DE SÃO PAULO

Secretário

Dr. Giovanni Guido Cerri

## PROJETO GRÁFICO

Criação APM

## ILUSTRAÇÕES

Mauro Nakata

2012



# Cartilha da **BOA** ALIMENTAÇÃO



Manter uma alimentação saudável ao longo da vida é essencial para prevenir problemas de saúde em todas as idades.

Com a popularização dos alimentos industrializados, como salgadinhos, biscoitos, batata frita, caldos em tabletes, macarrão instantâneo, embutidos (salsichas, linguiças, mortadelas, bacon, etc), produtos enlatados, azeitonas e muitos outros, **podemos consumir excesso de sal sem perceber.**

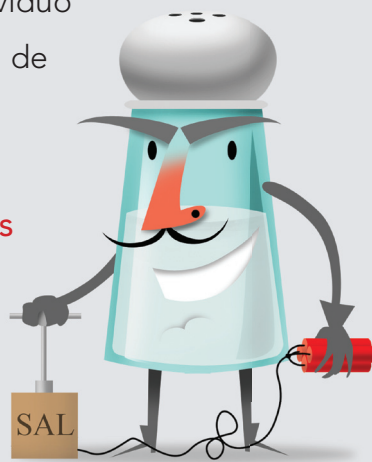
Além disso, o sódio (um dos componentes do sal de cozinha) está presente em diversos alimentos “não salgados” como refrigerantes, bolos de caixinha e até adoçantes.

## Perigos

O consumo de alimentos ricos em sal por anos seguidos **umenta gradativamente a pressão arterial e a gordura se deposita nos vasos sanguíneos.**

Sendo assim, as pessoas que mantêm este hábito são sérias candidatas a sofrer de **pressão alta, enfarte, derrame, insuficiência cardíaca e renal**, ou seja, condições que diminuem muito a qualidade de vida, tornando o indivíduo dependente de remédios e com limitação de suas funções.

**Não espere o aparecimento de doenças para mudar a alimentação e diminuir o sal no seu dia a dia.** Ensine seus filhos, netos, sobrinhos e crianças da vizinhança a escolher alimentos mais saudáveis.



No Brasil, a média de ingestão é de 13g de sal ao dia, bem acima do recomendado para preservar a nossa saúde.

## O que fazer

Todos nós devemos **reduzir em pelo menos 50% a quantidade de sal ingerida.** Isso deve ser feito lentamente, um pouco por semana. Dessa forma, seu paladar se adaptará e você e sua família não sentirão a diferença.

Nas compras, esteja atento aos rótulos, escolhendo produtos sem sal ou com quantidade reduzida de sal.

Ao preparar as refeições, uma boa dica é **utilizar mais ervas e condimentos naturais** (cheiro verde, tomilho, orégano, coentro, etc), alho, cebola e suco de limão, por exemplo. Eles

Cartilha  
da **BOA**  
ALIMENTAÇÃO



substituem parte do sal na garantia de sabor aos alimentos.

Durante as refeições, **retire o saleiro da mesa**, pois muitas pessoas acrescentam sal à comida apenas por reflexo, mesmo que os alimentos não exijam mais tempero.

Nos intervalos entre as refeições, **evite consumir salgadinhos e aperitivos ricos em sal**. Dê preferência a frutas.

Outros hábitos de vida saudáveis, que complementam a alimentação equilibrada, são a **prática regular de exercícios físicos** e cuidados com o sono.

Cuide-se e cuide de sua família, pois a saúde é a maior riqueza que podemos ter.



