



MANUAL DO CONSUMO DE SAL

Na dieta

Marissol Rios
Health Coach

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus em primeiro lugar e a minha família por serem pilares essenciais na minha vida.

Agradeço a cada paciente e admiradores do meu trabalho pela confiança.

E a coisa mais importante que eu tenho pra te dizer: NUNCA DESISTA.
Eu nunca desisti e ninguém deveria.

Se quiser muito uma coisa, você vai conseguir, você vai ter que dar duro, não vai ser fácil, mas se você quer muito, faça o necessário pra chegar lá.

Marissol Rios

TÉCNICA DE CONGELAMENTO

Dos alimentos

Marissol Rios
Health Coach

INDICE

- 1- Consumo de sal - pg 1
- 2- Sal x sódio - pg 2
- 3- Alimentos com alto teor de sódio - pg 3
- 4- Necessário a vida humana - pg 4
- 5- Quantidade adequada de sal - pg 5
- 6- Na prática - pg 6
- 7- Sal de ervas - pg 7
- 8 - Sobre mim - pg 8

TÉCNICA DE CONGELAMENTO

Dos alimentos

Marissol Rios
Health Coach

CONSUMO DE SAL

O excesso de sal é um problema atual e a nossa saúde pode ressentir-se devido à quantidade de sal que ingerimos. Seja pelo sal que adicionamos ou seja pelo sal que é ocultado nos alimentos processados. A realidade é que, de forma geral, ingerimos duas vezes mais sal do que a que deveríamos.



Salx Sódio



A melhor forma de explicar é olhar o aspecto químico. O sal é um ingrediente que possui em sua composição cloro (Cl) e sódio (Na), e por isso é conhecido como cloreto de sódio (NaCl). Mas eles não aparecem em quantidades iguais, já que 1g de sal possui 400 mg de sódio. Portanto, o sal é constituído 40% por sódio e 60% por cloro. E sim, essa quantidade é bem impressionante.

O sódio está presente na maioria dos produtos industrializados, mesmo nos de sabor doce. Para aumentar a confusão, o sódio não está apenas em alimentos salgados, mas também em conservantes (nitrito de sódio e nitrato de sódio), adoçantes (ciclâmato de sódio e sacarina sódica), fermentos (bicarbonato de sódio) e realçadores de sabor (glutamato monossódico).

A quantidade de sódio dos produtos precisa ser multiplicada por 2,5 para termos o equivalente em sal de cozinha. Um alimento com 500 mg de sódio representa 1250mg ou 1,25 g de sal. Por exemplo: macarrão instantâneo com 570mg de sódio para 33g do produto, contém 1425 mg ou 1,42g de sal.

ALIMENTOS COM ALTO TEOR DE SÓDIO

Nos últimos 5 anos, houve um aumento de 6% da quantidade de sal presente nos alimentos processados e chegamos a esta conclusão devido ao estudo feito pela OCU, onde se comprovou este e outros dados comparando os alimentos entre os anos de 2010 e 2014.



NECESSÁRIO A VIDA HUMANA

O sódio por si só não deve ser visto como um problema, pelo contrário! Ele é altamente necessário para a existência de vida humana. Diferente do que muitos acreditam, ele é um ótimo aliado do coração, já que a deficiência desse mineral pode causar arritmia cardíaca, que é quando o órgão bate de maneira irregular. Aliás, quando aliado ao potássio ele ajuda a equilibrar a quantidade de água no organismo. Isso porque o sódio retém líquidos, enquanto o potássio os excreta. Não é a toa que a combinação é muito indicada para pessoas que estão sofrendo com diarreias ou vômitos. Por fim, ele dá mais energia para o corpo e ainda é muito benéfico para os músculos, sendo o seu consumo indicado para quem faz exercícios regularmente.



Inclusive, cortar completamente o sódio da alimentação acarreta em diversos problemas, que são exatamente aqueles que o mineral previne. Seu déficit irá gerar, por exemplo, arritmia cardíaca, diarreias, vômitos e fraqueza muscular. Isso sem falar que um dos sintomas para a falta de sódio no organismo é a dor de cabeça, sendo esse um importante aviso de que é hora de acrescentá-lo na dieta.

QUANTIDADE ADEQUADA DE SAL



Mas como ocorre com qualquer coisa na vida, o excesso é maléfico para o corpo. Sódio demais pode gerar hipertensão e doenças cardiovasculares, e por isso pessoas que possuem a pressão alta devem ficar bem atentas ao seu consumo. Isso sem falar que em abundância ele pode reduzir a quantidade de cálcio nos ossos, gerando problemas como a osteoporose. Por isso, é bom ficar atento à quantidade de sódio que você consome. O indicado pela OMS, a Organização Mundial da Saúde, **é a ingestão de 2 gramas por dia, o que equivale a 5 gramas de sal.**

Mas atenção: o sódio pode estar presente em outros alimentos, o que significa que dependendo da sua dieta é preciso reduzir o sal que utiliza para preparar as refeições.

NA PRÁTICA



Vale lembrar que a recomendação se trata de todos alimentos que comemos no dia. Então basta lembrar dos saquinhos de sal que encontramos em restaurantes. Podemos usar até 5 dele no dia. Lembrando que isso vale para o preparo da comida , além disso os alimentos industrializados também tem sal, na tabela nutricional dele você encontra descrito como sódio.

Para você entender: 2g de sódio = 5g de sal.

Aí você faz a conta pra ter uma base.

Então só vale reduzir o sal no caso de alguma doença específica ou se você é aquela pessoa que usa 10 saquinhos do que eu me referi por exemplo.

Agora se você precisa reduzir o consumo de sódio, quer levar uma vida mais leve e saudável, ou apenas quer dar um gostinho diferente no sal que você usa, tem uma receita que eu gosto muito: o Sal de ervas.

Com o sal de ervas, você consegue preparar refeições mais balanceadas sem perder o sabor gostoso de determinados temperos.

Mas lembre sempre: para adequar a quantidade ideal de sódio pra você procure um profissional .

SAL DE RVAS



Ingredientes

25 g (1 colher de sopa) de sal

25 g (5 colheres de sopa) de alecrim desidratado

25 g (6 colheres de sopa) de salsinha desidratada

25 g (6 colheres de sopa) de manjericão desidratado

25 g (6 colheres de sopa) de orégano desidratado

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador e acondicione em um pote de vidro bem seco e com tampa.

DICA: Ao bater os ingredientes, vire o liquidificador (ligado) de um lado para o outro, para as ervas serem melhor batidas.

OBS: Não abrir o liquidificador logo ao término de bater, para que se dê tempo da poeirinha que se forma dentro dele baixar.

Você pode usar aonde desejar, na salada, no omelete, em pratos frios ou quentes.

SOBRE MIM



Marissol Rios é Health Coach, atleta profissional de fisiculturismo, formada em Psicologia, Teologia e Nutrição, especialista em obesidade e hipertrofia. Hoje trabalha para ajudar a inúmeras pessoas na mudança corporal e melhoria da qualidade de vida.

Como a maioria das crianças e adolescentes, Marissol passou a infância e a juventude no mundo esportivo – formou-se em ballet ainda jovem, mas, as duas primeiras faculdades e as responsabilidades da vida adulta, a afastaram dos esportes e a levaram para uma vida sedentária.

Resultado: engordou mais de 30 quilos. Insatisfeita com o que viu na balança e no espelho, Marissol decidiu mudar e buscar o equilíbrio entre a mente e o corpo. Em pouco mais de um ano, com reeducação alimentar e corrida de rua, ela eliminou os quilos que havia ganhado nos últimos anos.

Com a história de superação e vitórias, Marissol Rios espera servir de motivação para que outras pessoas mudem o rumo de suas vidas e procurem ajuda para enfrentar a obesidade, ganhar massa muscular, para levar uma vida mais saudável ou melhorar o desempenho esportivo.

Fim

Marissol Rios
Health Coach