

Reduzir o consumo de sal contribui para a saúde

Presente naturalmente nos alimentos, o sal (cloreto de sódio) também é usado com frequência para conservar e dar sabor à comida. O sal é essencial à dieta em pequenas quantidades, porém seu uso excessivo pode ser prejudicial à saúde, pois eleva as chances de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, entre outras complicações crônicas.

Além disso, o consumo de produtos preservados pela técnica da salga aumenta o risco de câncer de estômago em portadores da bactéria *H. pylori*. Por isso, a recomendação é limitar a ingestão de alimentos conservados em sal, como azeitonas, legumes, peixes e carnes.

Para refeições mais saudáveis, o ideal é evitar ultraprocessados como macarrão instantâneo, temperos prontos e biscoitos, que costumam apresentar uma quantidade elevada de sódio em sua composição. Substitua-os,



sempre que possível, por alimentos *in natura* e minimamente processados e fique atento também aos rótulos: dê preferência àqueles com menor quantidade de sal.

Outra dica importante é utilizar pequenas quantidades de sal nas preparações culinárias e usar a criatividade na cozinha em busca de novos sabores. Abuse de temperos naturais como salsa, cebolinha, manjericão, coentro, alho e cebola, entre outros de sua preferência.

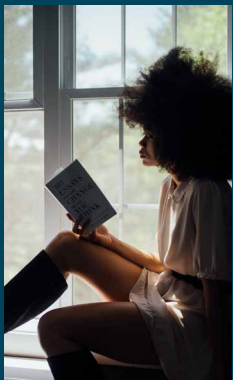
Fonte: Portal do INCA

ERRATA: Esclarecemos que o título correto da Dica de Saúde da edição do INFORME INCA nº 406 é *Suplementos alimentares só devem ser usados com orientação profissional*.



DICA DE BEM-ESTAR

A cada edição selecionamos dicas para tornar a vida dos nossos leitores mais leve e interessante. Quer contribuir? Envie sua dica para informeinca@inca.gov.br. Participe!



Identificar as próprias qualidades e o que pode ser melhorado em si mesmo é uma forma de buscar o crescimento pessoal. Segundo o escritor Niklas Goeke, alguns exercícios práticos podem ajudar neste processo de autoconhecimento. O autor sugere atividades simples como ler, respirar conscientemente e fazer uma caminhada sem destino definido, de preferência ouvindo música e usando roupas confortáveis.

Outras recomendações para estimular a autorreflexão são manter um diário, além de listar, todas as noites, quais são as três tarefas mais importantes para o dia seguinte. Goeke também propõe que as pessoas passem a questionar mais suas opiniões e a pedir perdão com mais frequência, assumindo o erro de maneira sincera.

Leia mais sobre o tema no artigo disponível em: blog.12min.com/br/autoconhecimento-exercicios/.



GALERIA INCA

Envie suas fotos para o nosso e-mail: informeinca@inca.gov.br. Uma foto será selecionada e pode ser a sua. Na próxima edição, o tema da Galeria será **GATOS**.



TEMA: PISCINA

Foto da família Costa: a servidora Claudia Costa, da Divisão de Suprimentos (DISUP), com Clara, Eduarda, Fabiano e o cão Bono Vox