



**Indústrias alimentícias assinam termo de compromisso visando estabelecer metas nacionais e novo regulamento da Anvisa visa maior transparência nos rótulos**

DA REDAÇÃO

Aumento da pressão arterial - e, por consequência, da hipertensão arterial -, problemas cardiovasculares, risco de AVC, problemas renais, osteoporose e outras doenças relacionadas. Essas

são alguns dos problemas que podem ser causados pelo excesso do consumo do sal, o mais democrático e polêmico dos temperos presente nas cozinhas - e pratos - dos brasileiros. Todavia, quando consumido em quantidade adequada, é fonte de minerais que participam de centenas de funções fisiológicas do corpo humano, sem que a falta dele pode causar distúrbio metabólico e endócrino, chamado hiponatremia.

Um alerta da Organização Mundial de Saúde (OMS) afirma que a população brasileira consome cerca de 12g por dia de sal, ao passo que o recomendável para adultos saudáveis é o consumo máximo de 5g (uma colher de chá). Dessa forma, o brasileiro tem consumido

# Brasileiros consomem mais que o dobro de sal recomendado pela OMS. Sal light pode ser a solução

mais que o dobro de sal recomendado.

Atentos ao preocupante cenário, o Ministério da Saúde iniciou em 2011 um trabalho com indústrias de alimentos para assinatura de um termo de compromisso com a finalidade de estabelecer metas nacionais para redução do teor de sódio em alguns alimentos. Mais recentemente, a Anvisa publicou a Resolução n.º 429/2020 que obriga as marcas a declarar os compostos nutricionais dos alimentos em rotulagem frontal por meio de um selo de advertência. Todos os alimentos embalados que apresentarem alta concentração de sódio, gordura e açúcar deverão alertar sua composição, visando clareza de informações para o consumidor final. "O consumidor tem o direito de saber o que está presente em cada produto para, assim, escolher as opções mais saudáveis, evitando substâncias críticas quando consumidas em excesso", defende a gerente de P&D da Jasmine Alimentos, Melissa Carpi.

**Sal refinado, sal light e sal marinho: quais são as diferenças?**

É importante esclarecer que sal e sódio não são a mesma coisa. "O sódio é um componente do sal e é essencial para o bom funcionamento do organismo. O tempero sal possui em sua composição cloro e sódio. Dessa forma, o sódio é uma das propriedades do sal. Detalhadamente, 1g de sal possui 400mg de sódio e 600mg de cloro", explica Melissa.

O sal comum refinado é a versão mais pobre em micronutrientes, pois passa por um processo de alta temperatura que visa secar o sal a uma umidade bastante baixa e, com isto, perdem-se quase todos os microelementos. O sal light, por sua vez, é uma mistura de cloreto de sódio com cloreto de potássio e apresenta 50% menos sódio que o sal comum, muito recomendado pelos especialistas.

Já o sal marinho é um sal bruto, sem refino e bastante usado na alimentação funcional. Como não passa por refinamento, o sal nessa versão permanece com aproximadamente 84 elementos, dentre eles, enxofre, bromo, magnésio e cálcio, componentes importantes para o metabolismo e, também, para ativar a glândula tireoide. "O sal Atlantis Marinho da Jasmine preserva os oligoelementos e minerais, garantindo sabor e teor nutritivo aos alimentos", complementa a gerente de P&D da empresa.

**Loterias**

**MEGA-SENA**  
Acumulou - Concurso 2460  
16 17 18 28 35 47

**QUINA**  
Acumulou - Concurso 5796  
01 02 34 40 78

**DUPLA SENA**  
Acumulou - Concurso 2342  
04 05 25 37 41 48  
05 15 19 26 28 32

**TIMEMANIA**  
Acumulou - Concurso 1756  
01 03 21 30 48 59 65

**LOTOMANIA**  
Acumulou - Concurso 2283  
04 06 10 14 19 29 30  
38 45 46 49 51 52 59  
67 76 79 94 95 98

**DATAS COMEMORATIVAS**

**DIA 9**

**Dia Mundial do DJ**

**FELIZ ANIVERSÁRIO**

**DIA 9**

ANTONIO CORREA  
TOLEDO NETO  
ANTONIO CORREIA TOLEDO NETO  
CAMILA ROCHA BATISTA  
CAMILA VITORIA TROIANO  
FABIO WATANABE  
FLAVIO DE CASTRO BORTOLOTO  
MARIA LUCIA PACHOALETO TOZATTO  
MIRIAN CRISTINA TROYANO  
RENAN TAVOLONI PESSOA