



# O SAL E O AÇÚCAR

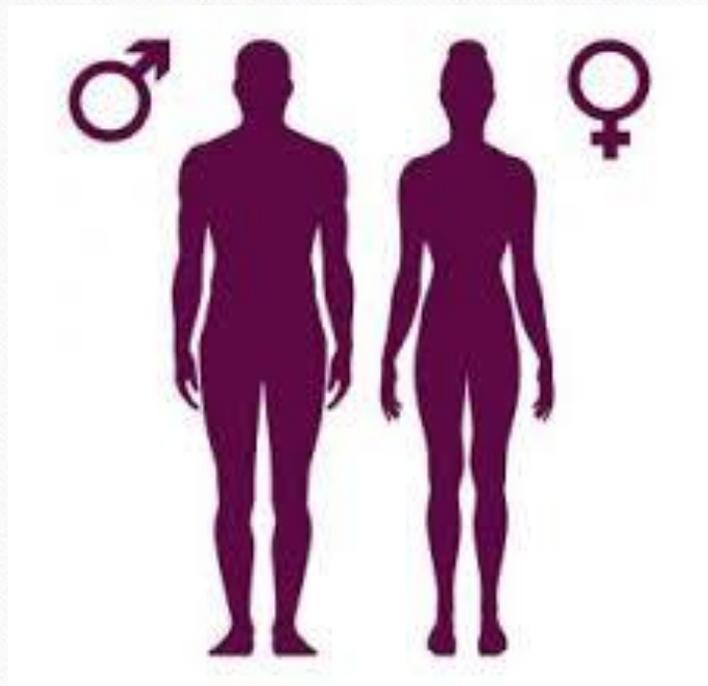
NUTRIÇÃO DE CORPO E ALMA

VERÔNICA MAYRINCK

[veronicamayrinck@gmail.com](mailto:veronicamayrinck@gmail.com)

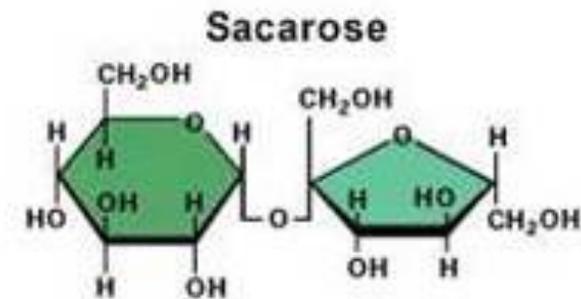
# Nutrindo o Corpo

---



# O que é?

- SAL = CLORETO DE **SÓDIO**
- AÇÚCAR = GLICOSE, FRUTOSE, SACAROSE, LACTOSE, AMIDO



# Por que falar de sal e açúcar?

---

- O CONSUMO EXCESSIVO DE **SÓDIO** AUMENTA A PRESSÃO ARTERIAL QUE É FATOR DE RISCO PARA DOENÇA DO CORAÇÃO E AVE.
- O CONSUMO EXCESSIVO DE **AÇÚCAR** PODE PROVOCAR DIABETES E AUMENTAR O PESO (AUMENTAR A PRESSÃO E RISCO DE DC DO CORAÇÃO E AVE).

# COMO ESTÁ NOSSA ALIMENTAÇÃO?



Rica em



# COMO ESTÁ NOSSA ALIMENTAÇÃO?

Pobre em



## QUANTAS COLHERES DE AÇÚCAR ESTAMOS BEBENDO



**MENOS BEBIDAS AÇUCARADAS E MAIS ÁGUA!**

## DE ONDE VEM TANTO SAL

Quantidade de sódio em alguns dos alimentos mais consumidos pelos brasileiros

**2.000 mg**  
de sódio por dia  
é a quantidade  
recomendada

### SALGADOS



**Caldo de carne**  
1 tablete  
**2.329 mg**



**Macarrão instantâneo**  
1 porção  
**1.364 mg**



**Hambúrguer bovino**  
1 unidade  
**575 mg**



**Salsicha**  
1 unidade  
**575 mg**



**Mortadela**  
2 fatias  
**532 mg**

### DOCES



**Leite com minerais**  
1 copo  
**320 mg**



**Bolo industrializado**  
1 fatia  
**231 mg**



**Biscoito maisena**  
6 unidades  
**125 mg**



**Refrigerante zero caloria**  
1 lata  
**49 mg**

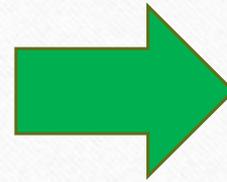


**Achocolatado em pó**  
2 colheres de sopa  
**30 mg**

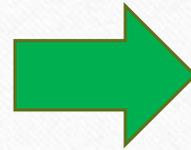
O que fazer?



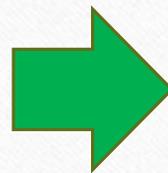
# O que fazer?



# O que fazer?



O que fazer?



# O que fazer?



# Dicas

- Retirar o saleiro da mesa
- Diminuir a quantidade de sal e açúcar
- Fazer atividade física



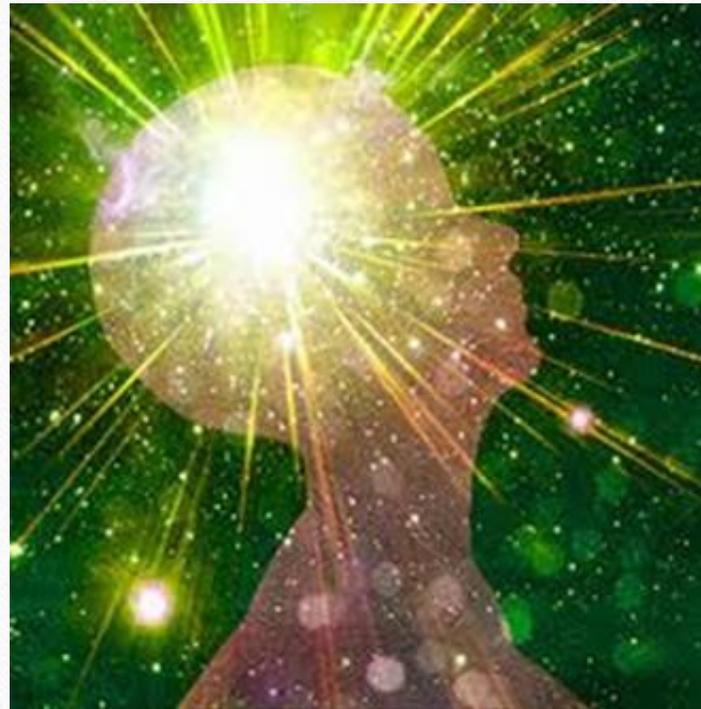
# Tipos de Sal

---

- Sal refinado e Sal Grosso – 400 mg **de sódio/1g**
- Sal Rosa do Himalaia – 230 mg. Rico em minerais - cálcio, magnésio, potássio, cobre e ferro.
- Sal Negro (Índia) – 380 mg
- Sal Marinho – 420 mg
- Sal Defumado – 395 mg
- Sal Rosa (Peru) – 250 mg

# Nutrindo a Alma

---



# O que é?

---

- AÇÕES QUE VISAM APRIMORAMENTO MORAL.
- DAR MAIS IMPORTÂNCIA PARA AS COISAS QUE PODEREMOS LEVAR DESTE MUNDO.

# Por que falar disso?

---

- Saúde quântica - indivíduo na sua totalidade
- Psicologia analítica - conceito de individuação:
  - viver a sua inteireza como ser único, percebendo-se conscientemente nas suas peculiaridades, mas em uma relação de adequação ao mundo, pois é parte dele.
- **A SAÚDE DA ALMA SE REFLETE NA SAÚDE DO CORPO**

# COMO ESTÁ NOSSA VIDA?



Rica em



- Assim “salgamos” nossas vidas e a dos nossos amores

# COMO ESTÁ NOSSA VIDA?

Pobre em



- Assim damos sabor às nossas vidas e à dos nossos amores. "Adoçamos" nosso caminho.

# O que fazer?



# Lembre-se!!!

---



# Mãos à Obra!!!

---



# Referências

---

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: **Ministério da Saúde**, 2008. 210 p.

Dietary Guidelines for Americans, 2010. Disponível em: [health.gov/dietaryguidelines/2010.asp](http://health.gov/dietaryguidelines/2010.asp).

<http://nutricaoeassuntosdiversos.blogspot.com.br/2015/02/tipos-de-sal.html>

Santos, A. G., Torres, A. S., Santos, J. S. R., Furtado, S., Lima, J. A. PSICOLOGIA ANALÍTICA E SAÚDE QUÂNTICA: UM ENCONTRO DA ALMA COM O UNIVERSO SIMBÓLICO. **Cientefico**. V. 16, N. 33, Fortaleza, jan./jun. 2016.

SARNO, F., *et al.* Estimativa de consumo de sódio pela população brasileira, 2008-2009. **Rev Saúde Pública**. Vol. 47, n.3, p. 571 - 578, 2013.