



Colégio Nossa Senhora da Misericórdia - Informativo

Daniela Ap Souza Pessoa – Nutricionista

Mês: Outubro 2019

Tipos de sal:



Sal de cozinha: também é conhecido como sal refinado. É o mais utilizado pelos brasileiros. Ele é obtido a partir da evaporação da água do mar e acrescentado iodo. Cada grama contém aproximadamente 400 mg de sódio, tem uma capacidade boa de salgar.

Sal grosso: segue o mesmo processo de fabricação do sal de cozinha, mas não passa pelo refinamento. Tem praticamente a mesma quantidade de sódio em relação ao sal comum. É muito utilizado para temperar carne, porque não resseca o alimento.

Sal marinho: também é obtido pela evaporação da água do mar, e não sofre refinamento. Ele é menos processado, por isso, a maior parte dos minerais é preservada. A quantidade de sódio é similar à do sal de cozinha. Os sais rosa e preto, por exemplo, são exemplos de sal marinho.

Flor de sal: é o sal mais rico em sódio. Ele é retirado da parte mais superficial das salinas. Formam cristais translúcidos e são bem crocantes. Ele é utilizado em alimentos prontos, para dar mais crocância. Não é um sal indicado.

Sal light: cada grama possui, aproximadamente, 200 mg de sódio. Feito justamente para pessoas que tem problema de hipertensão, porque faz o controle hídrico do corpo. Porém, não é recomendando para quem sofre com algum problema renal.

Sal defumado: possui quantidade de sódio equivalente ao sal de cozinha. É comumente produzido na França e é defumado a partir da fumaça proveniente da queima de barris de carvalho, que são usados no envelhecimento de vinhos, são sais mais aromáticos.

Sal negro: possui origem vulcânica. Além do cloreto de sódio, também é composto por cloreto de potássio e ferro. A característica marcante é a presença de enxofre. Possui um gosto sulfuroso. A quantidade de sódio é equivalente ao sal de cozinha.

Sal rosa do Himalaia: possui mais de 80 tipos de minerais (como cálcio, ferro, potássio, cobre e ferro). É retirado de uma região que no passado, era banhada pelo mar. Seu uso é indicado para temperar carnes grelhadas, saladas e legumes.

Sal líquido: ele é conhecido por ser altamente puro e por ser dissolvido em água mineral. Possui menos sódio que o sal light (aproximadamente 110 mg para cada grama).

Sal do Havaí: possui a coloração rosa avermelhado, porque é proveniente de uma região argilosa, rica em ferro. Cada grama desse sal possui em média 390 mg de sódio.

Sal de ervas: O mais recomendado é uma mistura de ervas com o sal de cozinha. A vantagem é que o alimento fica mais saboroso, sem necessidade de usar tanto sódio.

