Área temática: Alimentação Coletiva

**USO DE TEMPERO A BASE DE ERVAS COMO ESTRATÉGIA PARA REDUÇÃO DA INGESTÃO DE SÓDIO POR COMENSAIS DE UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO**

**André Eduardo da Silva Júnior**¹ (andreeduardojr@hotmail.com)

Mateus de Lima Macena¹

Laura Beatriz Carvalho Melo do Nascimento¹

Bruna Merten Padilha¹

Thaysa Barbosa Cavalcante Brandão¹

¹ Universidade Federal de Alagoas – UFAL, Maceió, Alagoas, Brasil

**INTRODUÇÃO**

Os avanços observados na urbanização e na industrialização oportunizaram mudanças nos padrões de alimentação em todo o mundo. A facilidade de acesso nos centros urbanos e na zona rural, a inserção das mulheres no mercado de trabalho e o menor tempo disponível para o preparo de alimentos são os principais fatos que aumentam o consumo de alimentos pré-cozidos e com alto teor de sódio, gordura e açúcar, e o aumento da alimentação fora de casa. No Brasil, estima-se que cada brasileiro tem disponível 4,7g/dia de sódio para consumo nos domicílios, mais que o dobro do limite máximo recomendado de ingestão. Frente aos malefícios associados ao consumo desse micronutriente, estratégias vêm sendo desenvolvidas para promover a sua redução em preparações e produtos alimentícios, sem interferir em sua aceitabilidade.

**OBJETIVO**

Avaliar a aceitação de preparações proteicas adicionadas do tempero a base de ervas por comensais de uma unidade de alimentação e nutrição.

**MÉTODOS**

Trata-se de um estudo transversal realizado em uma unidade de alimentação e nutrição de uma fábrica de revestimentos cerâmicos localizada no Polo Multifabril Industrial José Aprígio Vilela em Marechal Deodoro, Alagoas, selecionada por conveniência. Foram incluídos funcionários legalmente contratados pela empresa, maiores de 18 anos e de ambos os sexos. Não foram incluídos indivíduos com alergia ou intolerância aos alimentos envolvidos nas preparações, ou que não gostassem do ingrediente principal da receita, além de portadores de condições clínicas que interferissem na análise sensorial das preparações. O tempero a base de ervas foi desenvolvido com auxílio dos cozinheiros da unidade. Para determinar a composição nutricional das preparações proteicas adicionadas do tempero utilizou-se a Tabela de Composição de Alimentos (TACO), a tabela de composição de alimentos Philippi e os rótulos, nessa ordem de preferência. Para avaliar a aceitação, foi realizada análise sensorial para duas preparações: peito de frango e acém bovino adicionados do tempero de ervas. Foram considerados os seguintes atributos para avaliação cor, textura, aroma, aparência e avaliação global, em uma escala de 9 pontos. O índice de aceitabilidade foi calculado para todos os atributos.

**RESULTADOS**

Pudemos observar que a substituição de temperos ultraprocessados por temperos à base de ervas promoveu um aumento nos teores de diversos minerais e, de forma mais importante considerando o objetivo deste trabalho, observou-se uma importante redução nos teores de sódio de 60,2% e 23,3% no peito de frango e no acém bovino chapeados, respectivamente. A aceitação global do peito de frango foi de 87,8% e do acém bovino foi de 83,8%. A literatura considera como preparações bem aceitas quando o índice de aceitabilidade é superior a 70%, desta forma as preparações avaliadas neste estudo foram bem aceitas nesse grupo de comensais.

**CONCLUSÃO**

Conclui-se que as preparações proteicas adicionadas de temperos que contenham menor teor de sódio e que sejam adicionados de ervas possuem boa aceitação dos comensais e, por isso, podem ser uma alternativa para promover a diminuição da oferta de sódio em preparações servidas em unidades de alimentação e nutrição, contribuindo para sua principal função, a de promoção da saúde aos comensais.

**PALAVRAS-CHAVE:** sal, composição de alimentos,alimentação coletiva, trabalhadores.

**REFERÊNCIAS**

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. G**uia de boas práticas nutricionais: restaurantes coletivos.** Brasília, DF: ANVISA, 2014.

ARMENTEROS, M.; ARISTOU, M. C.; BARAT, J. M. I. Bichemical changes in dry-cured loins salted with partial replacements of NaCl by KCl. **Food Chemistry**, v. 11, n. 4, p. 627-663, 2009.

BEZERRA, M. N. **Aceitação do sal de ervas em dieta hipossódica**. 2008. 28 f. Monografia (Especialização em Gastronomia e Saúde), Universidade de Brasília, Brasília, 2008.

CARVALHO, C. B.; MADRONA, G. S.; RYDLEWSKIA, A. A. et al. Análise sensorial de carnes bovinas e de frango com temperos completo hipossódico. **UNOPAR Científica Ciências Biológicas e da Saúde**, v. 15, n. 3, p. 215-218, 2013.

CARVALHO, C. B.; VITAL, A. C. P.; TONON, L. A. C.; et al. Análise sensorial de hambúrguer bovino com reduzido teor de sódio. In: **Anais do XX Congresso Brasileiro de Engenharia Química**. São Paulo: COBEQ, 2014, p. 4934-4939.

DESMOND, E. Reducing salt: a challenge for the meat industry. **Meat Science**, v. 74, p. 188-196, 2006.

DUARTE, M. S. L.; CONCEIÇÃO, L. L.; CASTRO, L. C. V. et al. Qualidade do almoço de trabalhadores segundo o programa de alimentação dos trabalhadores e o índice de qualidade da refeição. **Segurança Alimentar e Nutricional**, v. 22, n. 1, p. 654-661, 2015.

DUTCOSKY, S.D. Análise sensorial de alimentos. 3 ed. Curitiba: Ed. DA Champagnat, 2011. 426p.

FONSECA, K. Z.; SANTANA, G. R. O nutricionista como promotor da saúde em unidades de alimentação e nutrição: dificuldades e desafios do fazer. **Enciclopédia Biosfera**, v. 7, n. 13, p. 1466-1476, 2011.

FREIRE, T. V. M. **Estratégia para redução de sódio em batata palha por meio de substituo e redução de partículas**. 2013. 92 f. Dissertação (Mestrado em Ciência dos Alimentos), Universidade de Lavras, Lavras, 2014.

GADEGBEKU, C. TUFFOUR, M. F.; KATSEKPOR, P. et al. Herbs, spices, seasoning and condiments used by food vendors in Madina, Accra. **Caribbean Journal of Science and Technology**, v. 2, p. 589-602, 2014.

GRINKE, L. S. **Gastronomia: temperos, aromas e sabores**. 2018. 43 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Gastronomia Aplicada à Nutrição), Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí, 2018.

HE; F. J.; MACGREGOR, G. A. Reducing population salt intake worldwide: from evidence to implementation. **Progress in Cardiovascular Diseases**, v. 52, n. 5, p. 363-382, 2010.

INSTITUTO ADOLFO LUTZ. **Métodos físico-químicos para análise de alimentos**. 4. Ed. São Paulo: Instituto Adolfo Lutz, 2008.

IGNÁCIO, A. K. F.; RODRIGUES, J. T. D.; NIIZU, P. Y. et al. Effect of the substitution of sodium chloride by potassium chloride in French rolls. **Brazilian Journal of Food Technology**, v. 16, n. 1, p. 1-11, 2013.

MARATOYA, E. E.; CARVALHAES, G. C.; WANDER, A. E. et al. Mudanças no padrão de consumo alimentar no Brasil e no mundo. **Revista Política Agrícola**, v. 22, n. 1, p. 72-84, 2013.

MATTOS, P. F. Avaliação da adequação do almoço de uma unidade de alimentação e nutrição (UAN) ao programa de alimentação do trabalhador (PAT). **Cadernos UniFOA**, v. 4, n. 7, p. 54-59, 2017.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Vigilância em Saúde. Vigitel, Brasil, 2017: Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquéritos Telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

MONTEIRO, A. R. G**. Introdução à análise sensorial de alimentos**. Coleção Fundamentum, n. 21. EDUEM: Maringá, 2005.

MORAES, F. P.; COLLA, L. M. Alimentos funcionais e nutracêuticos: definições. Legislação e benefícios à saúde. **Revista Eletrônica de Farmácia**, v. 3, n. 2., p. 109-122, 2006.

MOREIRA, S. A. Alimentação e comensalidade: aspectos históricos e antropológicos. **Ciência e Cultura**, v. 62, n. 4, p. 23-26, 2010.

PETER, K., V. **Handbook of herbs and spices**. 2 ed. Ed. Woodhead Publishing Limited, 2012.

PHILLIPPI, S. T. **Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional**. 5. Ed. Barueri: Manole, 2016. ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESAS DE PESQUISA. Critérios de classificação econômica Brasil. São Paulo: ABEP, p. 1-6, 2015.

ROCHA, M. P.; MATIAS, A. C. G.; SPINELLI, M. G. N. et al. Adequação dos cardápios de uma unidade de alimentação em relação ao programa de alimentação do trabalhador. **Revista Univap**, v. 20, n. 35, p. 105-111, 2014.

SARNO, F.; CLARO, R. M.; LEVY, R. B. et al. Estimativa de consumo de sódio pela população brasileira, 2008-2009. **Revista de Saúde Pública**, n. 47, v. 3, p. 571-578, 2013.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS. Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA. **Tabela brasileira de composição de alimentos (TACO)**. 4. Ed. Campinas, 2011.

WANG, G.; LABARTHE, D. The cost-effectiveness of interventions designed to reduce sodium intake. **Journal of Hypertension**, v. 29, n. 9, p. 193-1699, 2011.