

QUANTIDADE DE SÓDIO EM RÓTULOS DE MACARRÕES INTEGRAIS

Ana Paula Bastos Sousa Sales

Welligtânia Bastos Cruz Rodrigues

Priscila Pereira Pessoa

Centro Universitário Fametro - Unifametro.

anapaulabastos.ana@gmail.com

Título da Sessão Temática: Alimentos, nutrição e saúde.

Evento: VII Encontro de Iniciação a Pesquisa.

Introdução: A ingestão diária de sódio tem a sua importância em uma alimentação equilibrada. Boa parte da população brasileira consome sódio em excesso e a maioria dos adultos e adolescentes ultrapassam o limite diário estabelecido pela OMS (Organização Mundial da Saúde) de 2g (2000mg). Se for consumido em excesso, o sódio eleva a pressão arterial e o risco de doenças coronarianas. A declaração de sódio em um rótulo é obrigatória segundo a legislação brasileira. Considera-se que o rótulo do alimento é uma forma de comunicação entre os produtos e os consumidores. O consumidor deve evitar os produtos que possuem, em seu rótulo, um alto Percentual de Valores Diários (% VD) em sódio. É importante escolher alimentos mais saudáveis a partir da comparação de alimentos. **Objetivos:** Quantificar e comparar a quantidade de sódio presente em rótulos de massas de macarrão integral em relação à quantidade máxima preconizada pela OMS para o consumo deste nutriente. **Métodos:** O presente trabalho trata-se de um estudo de caráter descritivo de abordagem quantitativa. As amostras de macarrão integral foram adquiridas em caráter de consumidor em supermercados da cidade de Fortaleza-Ceará. Foi realizada a média do teor sódio dos rótulos utilizando o programa Excel. **Resultados:** Dentre as 24 marcas apenas nove apresentavam alguma quantidade de sódio descrito na tabela nutricional, sendo que somente uma marca, com o valor de 80mg, e as demais (oito marcas) variando de 20mg a 1mg na porção de 80gde macarrão. A média de sódio nas porções dos macarrões foi de 6,15mg. Com este resultado, percebe-se que a média da quantidade de sódio é de somente 0,3% em relação ao limite diário deste mineral indicado pela OMS. **Conclusão:** Conclui-se que a média da quantidade de sódio encontrada nos rótulos das massas integrais pesquisadas está dentro do limite de consumo de sódio diário estabelecido pela OMS e determinadas marcas não utilizam o sódio na sua composição.

Descritores: Massa integral; Rotulagem; Hipertensão.

Referências:

CUPPARI, L. KAMIMURA, M. A. Avaliação nutricional na doença renal crônica: desafios na prática clínica. **Jornal Brasileiro de Nefrologia**, 2009, v. 31, n.1, p. 28-35. Disponível em: https://arquivos.sbn.org.br/pdf/diretrizes/JBN_educacional_II/6-Cuppari.pdf. Acesso em: 04

de Abril de 2019.

ALENCAR, J. D, *et al.* Suplementação alimentar em pacientes em hemodiálise. **Revista Brasileira de Nutrição Clínica**, 2013, v. 28, n.1, p. 3-7. Disponível em:
<http://www.braspen.com.br/home/wp-content/uploads/2016/12/01-Suplementa%C3%A7%C3%A3o-alimentar-em-pacientes-em-hemodi%C3%A1lise.pdf>.
Acesso em: 04 de Abril de 2019.