

Sódio em alimentos industrializados: Uma abordagem Nutricional

Autor: Clarita Leni de Oliveira Silvino

Co-autor(es):

Orientador: Vanessa Backes

Nível: Superior

Categoria: Extensão

Resumo:

Introdução: A OMS Organização Mundial da Saúde recomenda a ingestão máxima de 5g de sal o que corresponde a 2.000 mg de sódio por dia sendo que o brasileiro consome em média 3200 mg diariamente. O sódio é um metal alcalino que constitui 40% do sal de cozinha ou seja 1g de sal contém 04g ou 400mg de sódio. **Justificativa:** Literaturas apontam a associação entre o consumo excessivo de sal com as Doenças Crônicas não Transmissíveis em especial hipertensão arterial e doenças cardiovasculares. **Objetivo:** Esse trabalho tem por objetivo destacar alimentos com maior concentração de sódio consumidos habitualmente nas refeições dos brasileiros e a importância de se observar a rotulagem nutricional. Foi utilizada a busca em Artigos Acadêmicos no Scielo dissertações de Mestrado e no banco de dados do IBGE fazendo assim um resumo dos estudos. **Metodologia:** Dados comparativos na POF (Pesquisa de Orçamento Familiar) 2008- 2009 e 2002-2003 demonstram que houve aumento significativo do consumo de alimentos industrializados pelos brasileiros. O uso desses alimentos vem substituindo os básicos como o feijão e arroz. Dados divulgados pela Anvisa em 2013 apontam que os alimentos industrializados que apresentam maior quantidade de sódio são as misturas para sopas (4.240mg/100g) macarrão Instantâneo (2.385mg/100g) massa Alimentícia (1.752mg/100g) biscoito de polvilho (1.517mg/100g) biscoito salgado (1.051mg/100g) queijo parmesão (766mg/100g) e salgadinhos (715mg/100g). **Resultados:** As informações dos rótulos nutricionais podem auxiliar na escolha de alimentos mais saudáveis pois a lista de ingredientes possibilita a verificação das quantidades em que ingredientes como o sal são utilizados em produtos industrializados. **Considerações finais:** Entende-se que as indústrias devem estar preparadas para atender a possíveis limites obrigatórios para redução de sal e aditivos alimentares com sódio nos alimentos pois são necessárias mudanças na fabricação de alimentos a fim de cooperar com a redução do consumo de sódio pelas populações.