

AVALIAÇÃO DO TEOR DE SÓDIO DAS PREPARAÇÕES DE UM RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO DO MUNICÍPIO DE REALEZA-PR

Leticia Hubscher¹

Thais Lara Mateus²

Myla Alexandra Simão Duarte³

Thais Biasuz⁴

Elis Carolina de Souza Fatel⁵

O sódio é um micronutriente essencial para a manutenção do equilíbrio hidroeletrolítico, controle da pressão arterial e contração muscular. Porém a última Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) mostrou que os brasileiros estão consumindo em média 12 g/dia de sal, ou seja, mais que o dobro da recomendação diária do nutriente, podendo causar doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, doença renal crônica e hipertensão arterial. Portanto este trabalho teve como objetivo avaliar a ingestão média de sódio da comunidade acadêmica de um restaurante universitário do município de Realeza-PR, através da análise das fichas técnicas de preparo, estimando a quantidade média de sódio das preparações e comparando o consumo de sódio com a recomendação das Dietary Reference Intakes (DRI's) e Programa de Alimentação dos Trabalhadores (PAT). As DRI's recomendam uma quantidade diária de 1500mg de ingestão de sódio e o PAT que preconiza de 720 a 960mg de ingestão de sódio por refeição. Foram analisadas as quantidades de sódio das preparações oferecidas em um restaurante universitário durante vinte dias do mês de maio de 2016. Foi encontrado um valor médio de ingestão diária de 1704,43 mg de sódio na refeição individual, ultrapassando desta forma as recomendações mínimas exigidas pelo PAT e DRI's. A partir da análise dos resultados observou-se que o valor de consumo per capita de sódio encontrado no restaurante universitário é elevado, sendo maior que a recomendação estabelecida

1 Discente, Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Realeza.
leticiahubscher@hotmail.com

2 Discente, Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Realeza.
thaislara@hotmail.com.br.

3 Discente, Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Realeza.
myla_alexandra@hotmail.com

4 Nutricionista, cursando mestrado, Universidade Tecnológica do Paraná. thais.biasuz@gmail.com

5 Professora Mestre, Nutricionista, Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Realeza.
elis.fatel@uffs.edu.br

pelas DRI's e PAT para o micronutriente, levando em consideração que o estudo analisou somente preparações de uma refeição. Deste modo são necessárias mudanças na unidade para que ocorra uma adequação na quantidade de sódio diária, ofertadas aos comensais, adotando métodos de monitoramento constante no processo de produção para que se obtenham bons resultados.

Palavras-chave: sódio. consumo. unidade de alimentação e nutrição.