

TEORES DE SÓDIO EM REFEIÇÕES SERVIDAS PELO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO DA UFOP

LAISA TEIXEIRA FREITAS (Autor), Camila Carvalho Menezes (Orientador), Ana Karoline Santos Vianna (Co-Autor), Priscila Maura Pereira Pinto (Co-Autor), Vitória Regina Pinto (Co-Autor), Tainá Medeiros Matos (Co-Autor), Isabella Moreira Oliveira Dias (Co-Autor), Michele Barbosa Lima (Co-Autor), Adriana Lúcia Meireles (Co-Orientador), Margarete Nimer (Co-Orientador), Thaís Silva Falco (Co-Autor), Taynara Cristina da Cruz (Co-Autor), Ariadne Schaidegger de Oliveira (Co-Autor), Hyago Luiz Firmino Lopes Francisco (Co-Autor)

Diante de dados alarmantes sobre o excesso de consumo de sódio pela população e sua relação com alta taxa de mortalidade e morbidades associadas, o presente estudo teve como objetivo avaliar os teores de sódio de refeições oferecidas no Restaurante Universitário da Universidade Federal de Ouro Preto – Minas Gerais – Brasil. Foram coletadas amostras de cada preparação servida em três dias distintos (prato principal, carne, arroz, feijão, guarnição e salada). Determinou-se as porções médias consumidas, levando-se em consideração os pesos totais de cada preparação produzida, as sobras (alimentos produzidos e não distribuídos) e os restos (alimentos distribuídos e não consumidos). As concentrações de sódio foram obtidas em fotômetro de chama após digestão da matéria orgânica das amostras utilizando ácido nítrico e ácido perclórico com aquecimento em bloco digestor. Foi avaliado também o consumo de sal adicionado diretamente às preparações pelos usuários (sachês de 1 g). Pode-se verificar um consumo médio de refeições pesando cerca de 475,5 g, sendo 149,6 g de arroz e 126,3 g de feijão. A quantidade média de sódio avaliado nas refeições foi de $2377,24 \pm 412,65$ mg, ultrapassando assim a recomendação de consumo diário de 2000 mg, segundo a Organização Mundial da Saúde. Cabe destacar que, em uma única refeição avaliada, a quantidade de sódio presente foi de 2791,34 mg. Além disso, verificou-se um consumo médio de aproximadamente 300 mg de sal adicionado diretamente às preparações (120 mg de sódio) e pode-se observar in loco que alguns usuários utilizam quantidades ainda maiores. Diante dos resultados, sugere-se que sejam realizadas estratégias para a promoção da educação alimentar e nutricional dos estudantes, que se caracterizam por um grupo de indivíduos vulneráveis a maus hábitos alimentares e estilo de vida.

Instituição de Ensino: Universidade Federal de Ouro Preto