

## A UTILIZAÇÃO DA TÉCNICA DIETÉTICA PARA A REDUÇÃO DE SAL E AÇÚCAR EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS.

### Autor(res)

Márcia Leite Pinto Rodrigues  
Jefferson Gonçalves De Araújo  
Emanuela Pereira Pires Da Silva  
Luana Santos Da Silva  
Silvana Amorim De Brito

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE OSASCO

### Resumo

A alimentação não é um simples ato de ingerir alimentos, saciar as necessidades e metabolizar nutrientes para o desempenho das nossas funções vitais, envolve também ocasiões festivas e religiosas e está ligada à condição econômica, etnia e hábitos culturais, entre outros fatores. A diversidade de alimentos, a combinação e as quantidades adequadas ingeridas nos ajudam a alcançar o equilíbrio e a saudabilidade. Saborear o que se ingere torna mais fácil preferir alimentos apropriados e nas quantidades adequadas. O Sal e o Açúcar são extraídos da natureza e normalmente passam por processos industriais, os quais incluem etapas como lavagem, prensagem, moagem, trituração, extração, neutralização, clarificação, purificação, evaporação, cozimento, secagem e refino. São usados nas cozinhas domiciliares e em refeitórios e restaurantes para temperar alimentos e criar preparações culinárias variadas e saborosas. Nesta pesquisa serão abordados dois importantes ingredientes que são ingeridos na dieta do nosso dia a dia: açúcar e sal e vamos saber quais são as técnicas dietéticas utilizadas para a redução do sal e açúcar em preparações culinárias. Para atingir os objetivos proposto neste trabalho foi realizado pesquisas em sites da Embrapa e Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde. O sal e o açúcar devem ser utilizados em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias. Segundo o Ministério da Saúde , a recomendação para consumo de sódio é de 1.600 mg a 2.000 mg de sódio, o que equivale a 4 a 5g de sal por dia. O primeiro passo para reduzir o sal é abandonar o hábito de colocar o saleiro na mesa ou adicionar sal aos alimentos antes mesmo de prová-los; O uso de condimentos, como as erva desidratadas, ajuda a redução da adição do sal em saladas, por conferir sabor salgado; vale a pena investir em temperos alternativos, como hortelã, orégano, salsinha , cebolinhas , limão alho, cebola e azeite. Para reduzir o açúcar, sempre que possível, opte por alimentos naturais, pois estes não possuem açúcares adicionados, o que garantem uma menor ingestão deste componente. Tente reduzir aos poucos a quantidade de açúcares livres que adicionar em bebidas e alimentos; substitua pelo menos uma das sobremesas por frutas.

### Referência:

TORREZAN, R., NEVES, L. D. S., dos REIS, C. D. O. Orientações para a redução do consumo de sódio, açúcar e



gorduras. Embrapa Agroindústria de Alimentos-Documentos (INFOTECA-E), 2017.