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
Silvana Amorim De Brito
Luana Santos Da Silva
Emanuela Pereira Pires Da Silva

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.