

DETERMINAÇÃO DE CONTEÚDO DE SÓDIO PRESENTES NOS SALGADINHOS E ALIMENTOS EMBUTIDOS

Paulo Ricardo Mello Ataíde de Oliveira IC 1, José Hasprun Neto IC 2, Antônio Zenon Antunes Teixeira PQ 3

PIBIC-EM
Câmpus Aparecida de Goiânia
* azteixe@gmail.com

Palavras Chave: Alimentos Embutidos; Alimentos Industrializados; Teor de Sódio; Salgadinhos

Introdução

O sódio é um elemento químico encontrado no sal de cozinha (cloreto de sódio) e em grande parte dos alimentos. O sódio é um nutriente essencial necessário pelo corpo para manter os níveis de fluido e para proporcionar canais de sinalização nervosas. Entretanto, seu consumo excessivo está associado ao desenvolvimento da hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e obesidade (HE; MACGREGOR, 2010).

De acordo com Teixeira (2018), mais da metade de salgadinhos de milhos em amostras pesquisados possuem altas quantidades de sódio e as variações de conteúdo de Na⁺ a entre as marcas foram até 200%. Enquanto, todas as amostras dos produtos embutidos contem altos teor de Na⁺ com a densidade média de sódio 2,9 mg/kcal.

Metodologia

As informações dos dados de produtos alimentícios foram coletadas a partir do banco de dados do Grupo Pão de Açúcar (www.paodeacucar.com.br) para identificar as marcas dos produtos alimentares. Informação nutricional nos sites de fabricantes de produtos alimentícios também foi usado para desenvolver o banco de dados. A coleta de dados foi realizada de dezembro de 2020 a de março de 2021.

Resultados e Discussão

A Tabela 1 detalha as médias do teor de sódio per porção das amostras selecionadas. As médias variam de 198 a 263 mg/porção por salgadinhos e de 511 a 607 mg/porção para alimentos embutidos. Aproximadamente 67% dos produtos (45 das 67 amostras) foram ricos em sódio, ultrapassando 210 mg/porção. O salgadinho de trigo apresenta o maior média de conteúdo de sódio. Entre as amostras, verificou-se que 12% do salgadinho de milhos (1 de 8 amostras) e mais da metade dos salgadinhos de trigos (4 de 7 amostras) possuem alto teor de sódio. A categoria de embutidos constitui de linguiça, mortadela, presunto e salsicha. Todas essas classes de alimentos possuem grandes quantidades de sódio, com as médias maior do que 500 mg/porção superando o limite máximo recomendado por porção.

Tabela 1: As médias \pm desvio padrões de conteúdo de sódio per porção em amostras (n) de salgadinhos e alimentos embutidos

Alimentos	n	Porção (g) [#]	VD* (%)	Conteúdo de sódio	
				Porção (mg)	>210mg (n)
Salgadinhos de:					
- milho	8	25	8 \pm 2	198 \pm 49	1
- batata	12	25	5 \pm 1	123 \pm 30	0
- trigo	7	25	11 \pm 5	263 \pm 116	4
Total n	27				5
Embutidos:					
Linguiça	12	53 \pm 5	25 \pm 7	607 \pm 175	12
Presunto	13	42 \pm 4	21 \pm 4	512 \pm 102	13
Mortadela	9	41 \pm 3	23 \pm 11	587 \pm 252	9
Salsicha	6	50 \pm 8	24 \pm 3	571 \pm 69	6
Total n	40				40

[#]representa em porção de embalagem; enquanto porção de acordo de Anvisa: 25g por salgadinhos e 40g por embutidos. *valores diários de referência de nutrientes, que é 2.400 mg (ANVISA, 2003b).

Conclusões

67% dos produtos alimentos observados apresentaram teor de sódio superior a 210 mg/porção sendo que todos os alimentos embutidos contribuíram alto teor de sódio. O resultado mostrou que 82% dos produtos apresentaram densidade acima de 1 mg/porção.

Agradecimentos

Ao CNPq pelo suporte financeiro aos alunos.

HE, F.; MACGREGOR, G.A. Reducing population salt intake worldwide: From evidence to implementation. **Prog Cardiovasc Dis**, v.52, n.5, p.363-382, 2010.

TEIXEIRA, A.Z.A. Sodium content and food additives in major brands of Brazilian children's foods. **Ciencia e Saude Coletiva**, v.23, n.12, p.4065-4075, 2018.