



## **TEOR DE SÓDIO DOS PRATOS PROTEICOS SERVIDOS EM UM RESTAURANTE POPULAR DE SÃO LUIS - MARANHÃO.**

II Congresso Online Nutricionistas de Excelência, 2ª edição, de 12/04/2021 a 16/04/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-86861-95-2

**FONSECA; Lucas Chaves Carvalho** <sup>1</sup>

### **RESUMO**

A ingestão excessiva de sódio está associada a maiores riscos de doenças cardiovasculares, renais, dentre outras. O Brasil é um dos maiores consumidores de sal do mundo com média de 11 gramas por dia. Este estudo teve como objetivo avaliar o teor de sódio em preparações proteicas em um restaurante popular de São Luís, Maranhão. Coletou-se 37 amostras de pratos proteicos servidos, no almoço, no período de 9 de maio a 9 de junho de 2017. As amostras foram digeridas quimicamente no laboratório de Química do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão, e o teor de sódio analisados através de fotometria, no laboratório de solos da Universidade Estadual do Maranhão. Para obter o teor de sódio de acompanhamentos e guarnição, buscou-se os valores nas tabelas de composição de alimentos. As amostras dos pratos proteicos apresentaram uma média de 234,01 miligramas de sódio, considerando a porção de 100 gramas da preparação. A média da quantidade de sódio da refeição foi de 739,01 miligramas. Classificou-se os resultados obtidos segundo a Food Standards Agency para teor de sódio em 100 gramas de alimento. Tendo 34 amostras classificadas com médio e três com baixo teores de sódio. Apesar dos resultados satisfatórios, considera-se a interferência de possíveis vieses para mais ou para menos nos valores. Independentemente dos resultados, recomenda-se a implementação de fichas técnicas de preparação contendo as quantidades de sal e outros ingredientes.

**PALAVRAS-CHAVE:** sódio, fotometria, carne

<sup>1</sup> Universidade Federal do Maranhão, lucasccfonseca@hotmail.com