



# 7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

## AVALIAÇÃO DO TEOR DE SÓDIO EM LANCHES INDUSTRIALIZADOS

**AUTORES:** Ester Alves Loubach (Autor), Maria Marta Amancio Amorim (Orientador), Rafaela Martins Pereira (Autor), Ana Clara Abreu Soares (Autor), Ariana Cristina Caeté (Autor), Ayrann Cota Ulian (Autor), Lilian Gomes Machado (Autor), Máira Baêta de Sousa (Autor), Matheus Carvalho dos Santos (Autor)

**PALAVRAS-CHAVE:** sódio, hipertensão, lanches industrializados

### RESUMO:

**Introdução:** O sódio é um elemento químico muito importante para manter o equilíbrio aquoso e ácido básico do organismo, retendo a água e mantendo a pressão arterial, além de exercer importante papel na excitabilidade neuromuscular. Porém, o consumo excessivo de sódio pode agravar o risco de doenças crônicas não transmissíveis como a hipertensão arterial sistêmica (HAS). **Objetivo:** avaliar o consumo de sódio contido em lanches industrializados, de um grupo de adolescentes e adultos. **Material e Métodos:** Foi aplicado um questionário em um grupo formado por 25 adolescentes e adultos, com idade entre 14 e 50 anos, contendo questões como sexo, escolaridade, situação socioeconômica, idade, profissão, fatores de risco de familiares para HAS e hábitos alimentares. Estas pessoas foram selecionadas a participar dessa pesquisa desde que aceitassem guardar, por um período de 15 dias, as embalagens contendo os rótulos e a quantidade consumida dos lanches industrializados. Os dados do consumo diário e consumo médio de sódio por dia foram comparados com a Tolerable Upper Intake Level (UL) para a faixa etária de 19 a 59 anos (2.300mg/dia). Utilizou-se o percentual de 5 para os lanches consumidos, valor que corresponde a 115 mg de sódio. **Resultados e Discussões:** Independente da rotina adotada pelos participantes, 80% faz opção pelo lanche industrializado, ao invés de consumir produtos in natura, devido a sua praticidade, baixo custo e preferência. No período analisado, houve uma média de consumo equivalente a 257,43 mg/dia, correspondente a 142,43 mg a mais que o permitido. **Conclusão:** Os resultados indicam que o consumo de sódio dos integrantes excede largamente o recomendado. O consumo excessivo de sódio, ligado a outros fatores, como psicológicos, poderá acarretar complicações maiores, como a HAS. Após a devolução dos dados, os participantes se conscientizaram sobre a importância de se observar a rotulagem nutricional, para identificar os alimentos com menor teor de sódio.

Instituição de Ensino: Centro Universitario UNA

ISBN: 978-85-93416-00-2



Agência

