

REDUÇÃO DE SÓDIO NO PREPARO DE CARNES EM UM HOSPITAL PÚBLICO FEDERAL

Lúcia Pereira de Souza, (lupsouza@hcpa.edu.br) HCPA - Hospital de Clínicas de Porto Alegre

A alimentação da população sofreu alterações, devido às mudanças da vida moderna. Pela praticidade e variedade intensificou-se o consumo de alimentos industrializados, como os temperos, que oferecem grande quantidade de sódio. O nutricionista, como profissional de saúde, tem a constante atribuição de racionalizar e aperfeiçoar processos, utilizando as Fichas Técnicas de Preparo (FTP), como ferramenta gerencial e operacional na Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN), para promover a satisfação e saúde do trabalhador. Esse trabalho avaliou a redução de sódio em preparações de carnes, com a introdução de temperos naturais, em substituição aos caldos industrializados, na UAN de um Hospital Público de Porto Alegre.

Elaboração Caldo Gado



Fonte: imagens do autor

MÉTODO:

Foi realizado um estudo experimental, entre março a junho de 2013. Foram selecionadas por conveniência 06 receitas de carnes (bovina e frango). Todas as preparações utilizavam caldos industrializados. Foi organizado um workshop com a participação dos cozinheiros, para a elaboração de novas FTP. Após, foram elaborados dois tipos de caldos naturais: uma com base de gado, com carne de dianteiro, costela, ossobuco, ervas, cenoura, cebola, alho e água. E outro de frango que utilizou carcaças, coxas e sobre coxas, louro e demais ingredientes da base de gado. Finalizando houve a substituição das FTP, pelas mesmas quantidades dos caldos naturais, mantendo-se as mesmas quantidades de sal adicional da receita e comparando valores de sódio.

Elaboração Caldo Frango



PREPARO	QUANTIDADES DE SÓDIO	
Filé de Frango ao molho	Industrializado	954,45 mg
	Natural	843,32 mg
	Redução Sódio	11,64%
Frango de panela	Industrializado	1207,99 mg
	Natural	986,76 mg
	Redução Sódio	18,31%
Carne de panela	Industrializado	519,01 mg
	Natural	407,29 mg
	Redução Sódio	21,52%
Bife de panela	Industrializado	674,41 mg
	Natural	450,98 mg
	Redução Sódio	33,12%
Picadinho milho/ervilha	Industrializado	543,85 mg
	Natural	320,89 mg
	Redução Sódio	40,99%
Iscas aceboladas	Industrializado	282,66 mg
	Natural	159,2 mg
	Redução Sódio	43,67%

RESULTADO: Ao comparar as FTP das 6 preparações constatou-se, que em todas, houve a redução de sódio com a substituição de caldo industrializado pelo caldo natural. Nas carnes a redução de sódio variou de 11,64% a 43,67%. As carnes vermelhas apresentaram as maiores reduções, pois além do caldo era utilizado amaciante, ambos industrializados.

CONCLUSÃO: O nutricionista tem papel importante na redução de sódio dentro das UAN, através do uso de FTP, afinadas em conjunto com estratégias de promoção da saúde. Cabe salientar que depois deste estudo, a UAN adotou mudança nas FTP, como a introdução das ervas frescas, no tempero das carnes, buscando reduzir a oferta de sódio aos seus comensais.

1. A. L.; DAMASCENO, K. Q.; CAMPOS, M. C. Avaliação do consumo de temperos industrializados de uma população adulta em Salvador, Bahia, 2011.
3. CAPALONGA, R.; TONIOLO, L.; SOLTYS, A. A.; OLIVEIRA, A. B. A. Avaliação da quantidade de sal oferecida no almoço dos funcionários de um hospital escola de Porto Alegre. Revista HCPA 2010; 30(3):REFERÊNCIAS

1. PASSADOR, J. L.; LIMA FILHO, D. O.; SPANHOL, C. P.; RODRIGUES, F. S.; SABES, J. J. S. A percepção do consumidor de alimentos "fora de casa": um estudo multicase na cidade de Campo Grande/MS. São Paulo, 2006.
2. CAMPOS, R. A.; SANTANA, D. de; SILVA 204-208.
4. AKUTSU, R. C.; BOTELHO, R. A.; CAMARGO, E. B.; SÁVIO, K. E. O.; ARAÚJO, W. C.. A ficha técnica de preparação como instrumento de qualidade em refeições. Revista de Nutrição. Campinas v.18, n 2, 277-279, 2005.

Agradecimento:

