



## AVALIAÇÃO DA QUANTIDADE DE SAL ADICIONADA POR COMENSAIS EM UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

Sâmira Bublitz, Amanda Bülow, Isabel Pommerehn Vitiello

Universidade de Santa Cruz do Sul – UNISC, Santa Cruz do Sul, RS, Brasil.

E-mail: [samirabublitz14@gmail.com](mailto:samirabublitz14@gmail.com)

**Introdução:** A Hipertensão Arterial Sistêmica é uma condição clínica multifatorial caracterizada por níveis elevados e sustentados de pressão arterial, um dos principais fatores de risco de doença cardiovascular e um dos mais importantes problemas de saúde pública. Além do sal adicionado durante o preparo dos alimentos, há ainda saleiros disponíveis em refeitórios coletivos. A ingestão excessiva de sódio é uma realidade na Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) e cabe ao nutricionista informar quanto ao seu uso. **Objetivo:** Verificar a quantidade de sal extra adicionada pelos comensais de uma UAN de Santa Cruz do Sul, RS em dois momentos: antes e após uma campanha de redução de sal. **Método:** Estudo de natureza quantitativa e delineamento transversal experimental do tipo pré-experimento. A UAN serve em média 260 almoços diários e disponibiliza aos seus comensais, saleiros com sal de cozinha refinado e outro com sal de ervas. Determinou-se o *per capita* de sal extra consumido mediante a pesagem da quantidade de sal contida nos saleiros subtraída do sal restante após almoço dos dois saleiros distintamente e dividida pelo número de comensais. Após esta etapa foi disponibilizado pôsteres e displays contendo informações sobre malefícios do consumo excessivo de sal; quantidade de sal e sódio em temperos prontos; consumo ideal desse produto por dia e substituições saudáveis. Após esta etapa, procedeu-se ao mesmo processo de estabelecimento de consumo e *per capita*s dos dois tipos de sais, com a mesma metodologia anteriores às informações. Para as pesagens, foi utilizada uma micro balança digital de precisão (0,1 a 500g) marca Diamond A-04. **Resultados:** Na primeira etapa da coleta de dados que antecedeu a disponibilização das informações, 251 comensais consumiram 70 g de sal extra, 65 g foram de sal de cozinha refinado (0,258g/pessoa) e 5 g do sal de ervas (0,019g/pessoa). Após a campanha, 250 pessoas consumiram 75 g de sal contidos nos saleiros, dos quais 60 g de sal de cozinha refinado (0,24g/pessoa) e 15 g de sal de ervas (0,06g/pessoa). Não houve redução significativa na quantidade total de sal extra, porém, reduziu 7,69% do consumo de sal de cozinha refinado e aumento de 200% no consumo do sal de ervas. **Considerações finais:** A adição de sal extra pelos comensais é uma realidade nas UANs. A utilização dos saleiros deve ser cada vez mais objeto de atenção, visto a relação desse alimento em excesso com a saúde. Além disso, campanhas e palestras, realizadas pelo nutricionista, direcionadas a esses comensais são importantes e imprescindíveis, já que ele desempenha papel educador na promoção da

alimentação saudável considerada um eixo prioritário de ação para a promoção da saúde.

**Palavras-chave:** Sal; Hipertensão Arterial Sistêmica; Consumo; UAN.