

Título: Estímulo à redução do consumo de sódio através da promoção do uso de ervas e temperos naturais: uma experiência com diabéticos e hipertensos

Autor(es) Alessandra Veggi Bento David; Carlos Eduardo Ferreira de Moraes

E-mail para contato: crf_kadu@hotmail.com

IES: UNESA

Palavra(s) Chave(s): sódio, sal, temperos naturais, ações educativas, idosos

RESUMO

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) são atualmente tema de preocupação mundial. A aproximação da culinária e o reconhecimento das ervas e temperos naturais são importantes iniciativas de promoção à saúde e prevenção de doenças dirigidas à população. É comum as pesquisas científicas apontarem para diagnóstico em saúde coletiva, porém faltam estudos que proponham soluções para os problemas identificados. Este trabalho teve como objetivo descrever uma ação educativa sobre a promoção do consumo de temperos naturais para pacientes diabéticos e hipertensos. A metodologia consistiu na gravação da ação educativa e posterior análise hermenêutica das falas e informações obtidas. Durante a ação educativa os participantes tentaram identificar os temperos naturais de olhos vendados, através do tato e olfato. Em seguida, os idosos informaram quais desses temperos eles utilizam no seu dia-a-dia. Por fim, o teor de sódio de temperos (naturais e industrializados) foi demonstrado através de sacos plásticos preenchidos com a quantidade de sal equivalente. Também foram apresentadas sugestões de uso dos temperos naturais na prática culinária. O tomilho foi o tempero de mais difícil identificação. Hortelã, salsa, alecrim, e louro foram facilmente identificados. Os participantes referiram consumir tanto os temperos naturais quanto os industrializados. Como sugestões de redução do uso de sal na prática alimentar foram apresentadas o sal de ervas e uma torta salgada de talos e folhas preparada com ervas e especiarias, sem adição de sal. Concluiu-se que os participantes conheciam e faziam uso dos temperos naturais mais acessíveis. Entretanto, faziam uso de temperos industrializados em virtude da praticidade, variedade e facilidade de acesso, demonstrando também pouco conhecimento da quantidade de sódio presente nesses produtos. O uso de ervas aromáticas demonstrou ser uma boa alternativa para a redução do consumo de sal. Buscou-se incentivar a preferência por temperos naturais na prática culinária.