

INFORME TÉCNICO N. 50/2012

TEOR DE SÓDIO DOS ALIMENTOS PROCESSADOS

1. Introdução

A Pesquisa de Orçamento Familiar (POF), do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2008-2009), avaliou o consumo alimentar individual dentro e fora do domicílio, o que permitiu conhecer a ingestão habitual de alimentos, de valor energético e de nutrientes da população brasileira. O consumo alimentar do brasileiro é composto de alimentos tradicionais como arroz e feijão e de alimentos com baixo teor de nutrientes e elevado conteúdo calórico. Observa-se aumento no consumo de sucos, refrigerantes e refrescos e um baixo consumo de frutas, verduras e legumes. Como resultado, apesar de haver uma ingestão satisfatória de proteínas, há grandes prevalências de consumo excessivo de açúcares e de gorduras saturadas (inadequações de 61% e 82%, respectivamente), bem como baixa ingestão de fibras (consumo insuficiente em 68% da população) e inadequação de vários micronutrientes.

Nota-se que a frequência de consumo dos alimentos considerados marcadores negativos da dieta, tais como doces, refrigerantes, pizzas e salgados fritos e assados, tende a crescer com a renda, sendo mais consumidos pelos residentes em áreas urbanas.

As diferenças no consumo de alimentos entre grupos etários também são marcantes. O consumo de alimentos como biscoitos, linguiça, salsicha, mortadela, sanduíches e salgados diminui com a idade, enquanto o de frutas, verduras e legumes aumenta. Entre os adolescentes, há menor frequência de consumo de feijão, saladas e verduras em geral.

Os grupos de alimentos mais consumidos pela população com maiores médias de consumo de energia (como biscoitos recheados, salgadinhos industrializados, pizza e refrigerantes) também estão relacionados a dietas com elevado consumo de gorduras saturadas, açúcar e sal, bem como de ingestão insuficiente de fibras, refletindo um padrão inadequado de alimentação, que constitui fator de risco para o desenvolvimento

de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como doenças do coração, obesidade, neoplasias, entre outras.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o excesso de peso e a obesidade podem ser compreendidos como um agravo de caráter multifatorial decorrente de balanço energético positivo, no qual o consumo de alimentos supera o gasto energético, favorecendo o acúmulo de gordura, associado a riscos para a saúde devido a sua relação com complicações metabólicas, como aumento da pressão arterial, dos níveis de colesterol e triglicerídeos sanguíneos e da resistência à insulina. O excesso de peso está claramente associado ao aumento da morbidade e mortalidade e este risco aumenta progressivamente de acordo com o ganho de peso.

O Brasil está atravessando nas últimas décadas uma transição nutricional caracterizada pela diminuição dos casos de desnutrição e aumento do sobrepeso e da obesidade. O crescimento acelerado da obesidade é verificado em todas as fases do ciclo da vida e estratos da população. Os dados mais recentes da POF (2008/2009) revelaram prevalências de obesidade de 12,5% entre os homens e 16,9% entre as mulheres. Além de acompanhar as tendências da prevalência de obesidade é importante o acompanhamento da proporção de indivíduos com sobrepeso, pessoas com índice de massa corporal (IMC) entre 25 e 30kg/m², na população, que hoje é de 35% (IBGE, 2011). Ou seja, o excesso de peso nos adultos (sobrepeso e obesidade) atinge quase metade da população brasileira.

Entre as crianças de 5 a 9 anos, apesar dos impactos positivos da redução da desnutrição infantil observada nas últimas décadas (o déficit de altura nesta faixa etária caiu a menos da metade de 1989 a 2009: de 14,7% para 7,2% entre os meninos e de 26,7% para 12,6% nas meninas), se mostra preocupante o aumento da obesidade, visto que, em 20 anos, as prevalências foram multiplicadas por quatro entre os meninos (de 4,1% para 16,6%) e por praticamente cinco entre as meninas (de 2,4% para 11,8%) (IBGE, 2011).

Os dados da POF (2008-2009) indicam, ainda, que 83% dos meninos de 10 a 13 anos das áreas urbanas consomem sódio acima do nível máximo de ingestão tolerável (UL)¹ de 2.200mg em comparação aos 76% das áreas rurais, ou seja, mais de 70% dos

¹ A POF optou pela utilização dos valores de UL para determinação da proporção de indivíduos acima da ingestão máxima tolerável, que representam o limite máximo de ingestão diária biologicamente tolerável, que, provavelmente, não coloca os indivíduos em risco de efeitos adversos (INSTITUTE OF MEDICINE, 2000).

adolescentes tiveram ingestão superior a UL. Para a faixa etária de 19 a 59 anos, a proporção de indivíduos com ingestão de sódio acima da UL de 2.300mg permaneceu elevada em ambos os sexos, acima de 85% e de 70% nas áreas urbanas e acima de 85% e de 65% nas áreas rurais entre homens e mulheres, respectivamente.

Em abril de 2011, o Ministério da Saúde assinou termo de compromisso com a Associação Brasileira das Indústrias de Alimentação (ABIA), a Associação Brasileira das Indústrias de Massas Alimentícias (ABIMA), a Associação Brasileira da Indústria de trigo (ABITRIGO) e a Associação Brasileira da Indústria de Panificação e Confeitaria (ABIP) com a finalidade de estabelecer metas nacionais para redução do teor de sódio em macarrão instantâneo, pão de forma e bisnaguinhas e em dezembro de 2011 assinou outro termo com essas mesmas associações ampliando a gama de produtos processados para pão francês, bolos prontos sem recheio, bolos prontos recheados, rocambole, bolo aerado, bolo cremoso, salgadinhos de milho, batatas fritas, batatas palhas, maionese, biscoito doce (Maizena e Maria), biscoito salgado (*Cream Cracker*, água e sal) e biscoito doce recheado. E, em agosto de 2012, assinou o terceiro termo de compromisso com as mesmas associações para os cereais matinais, a margarina vegetal, os caldos líquidos e caldos em gel, os caldos em pós e caldos em cubo, os temperos em pasta, os temperos para arroz e demais temperos.

Esse informe técnico tem por objetivo divulgar os resultados do monitoramento do nutriente sódio realizadas em algumas categorias de produtos colhidos no comércio varejista pelas vigilâncias sanitárias estaduais, nos anos de 2010 e 2011.

2. Rotulagem

A rotulagem dos alimentos é considerada uma importante ferramenta de saúde pública, pois permite que os consumidores tenham acesso as informações sobre as características básicas dos alimentos, tais como: composição, valor nutricional, prazo de validade, origem e forma de conservação.

Qualquer descrição presente no rótulo que seja destinada a informar o consumidor sobre as propriedades nutricionais de um alimento é classificada como rotulagem nutricional e deve atender aos regulamentos técnicos que abordam a declaração do valor energético e de nutrientes (rotulagem nutricional obrigatória), e a declaração de propriedades nutricionais (informação nutricional complementar).

Em relação à rotulagem nutricional obrigatória, a Resolução RDC n. 360/2003, que foi harmonizada no MERCOSUL, estabelece a obrigatoriedade dos rótulos apresentarem a declaração padronizada do valor energético e das quantidades de carboidratos, proteínas, gordura total, gordura saturada, gordura trans, fibras alimentares e sódio contidos na porção do alimento. O valor diário de referência (VDR) adotado para o sódio é de 2.400mg.

A informação nutricional complementar (INC) é regulamentada pela Portaria SVS/MS n. 27/1998, sendo definida como qualquer representação que afirme, sugira ou implique que um alimento possui uma ou mais propriedades nutricionais particulares, relativas ao seu valor energético e o seu conteúdo de proteínas, gorduras, carboidratos, fibras alimentares, vitaminas e ou minerais.

A declaração de uma INC é de caráter opcional, sendo necessário o atendimento a critérios pré-definidos de composição e rotulagem. Atualmente, existem quatro tipos de INC autorizadas para sódio: as alegações de conteúdo absoluto para os atributos baixo, muito baixo e isento de sódio e as alegações comparativas para o atributo reduzido em sódio.

Para o uso das alegações de conteúdo absoluto de baixo, muito baixo e isento de sódio os alimentos prontos para o consumo devem fornecer no máximo 120mg, 40mg e 5mg de sódio por 100g ou ml, respectivamente. As alegações comparativas de redução de sódio podem ser utilizadas quando o alimento tiver uma redução mínima de 25 % no seu teor de sódio e essa redução for equivalente a no mínimo 120mg de sódio por 100g ou ml do alimento.

A maioria das categorias pactuadas pela indústria para redução do sódio possuem metas que correspondem a reduções inferiores a 25% de sódio, o que impossibilita o uso de INC.

3. Metodologia

As amostras foram colhidas pelas vigilâncias sanitárias nos estados de Alagoas, Bahia, Distrito Federal, Ceará, Espírito Santo, Goiás, Minas Gerais, Mato Grosso do Sul, Paraná, Pernambuco, Rio de Janeiro, Rio Grande do Norte, Rio Grande do Sul, Santa Catarina e São Paulo e as análises de monitoramento de sódio foram realizadas pelo Instituto Nacional de Controle de Qualidade em Saúde (INCQS) e análises fiscais

pelos Laboratórios de Saúde Pública (LACENS) dos Estados do Ceará e de Minas Gerais e também pelo Instituto Adolfo Lutz (IAL), em São Paulo. Todas as análises foram efetuadas entre os anos de 2010 e 2011.

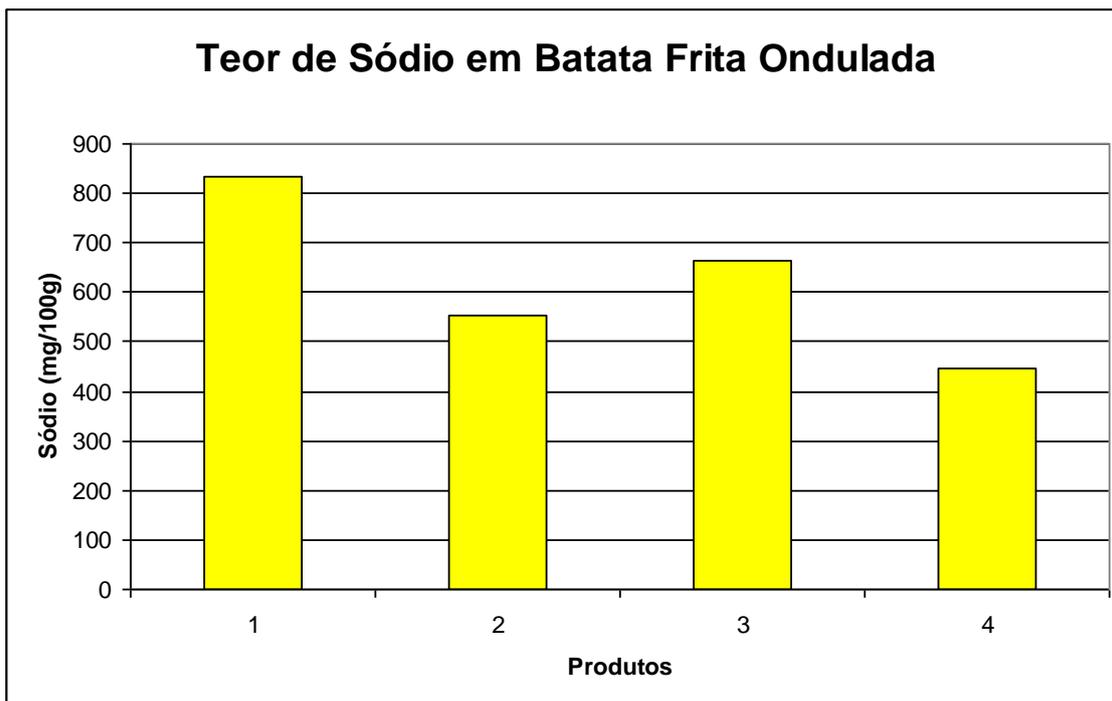
Com dados provenientes de vários laboratórios, de diferentes unidades federadas, foi definido um critério prévio para identificar produtos iguais, que são aqueles que apresentavam a mesma designação (nome do produto) e a mesma marca. Neste caso, considerou-se média dos valores encontrados. Após tratamento das amostras, foram consideradas 26 categorias de alimentos, totalizando 496 produtos diferentes.

Os resultados das quantidades de sódio dos alimentos analisados, expressos por porção, foram convertidos para mg/100g ou ml, para harmonizar com a forma de medida que está sendo utilizado nos termos de compromissos assinados entre o Ministério da Saúde e as associações das indústrias. Para a pesquisa de sódio foram utilizadas as metodologias analíticas de Espectrometria de Emissão Óptica por Plasma de Argônio Indutivamente Acoplado e Espectrometria de Absorção Atômica.

4. Resultados

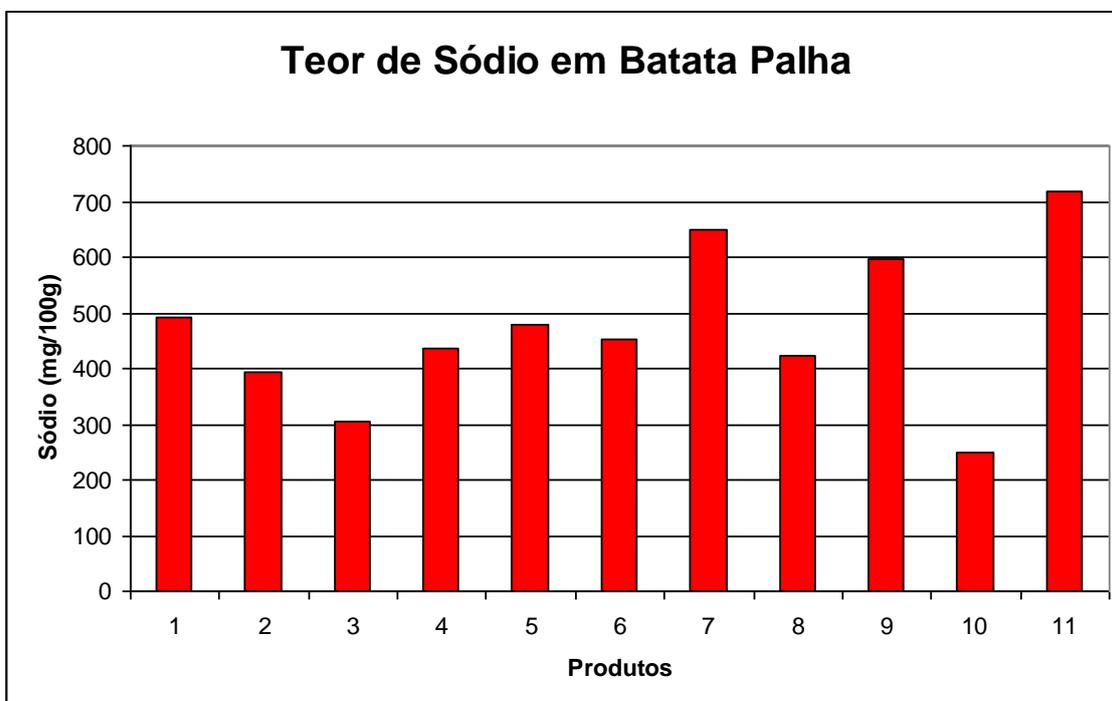
4.1. Teor de sódio em batata frita ondulada

Os resultados das análises de sódio em batata frita ondulada contemplam 4 produtos diferentes. O teor médio de sódio encontrado foi de 624mg/100g com resultados variando entre 447mg até 832mg. A diferença entre os produtos com maior e menor valor é de 1,9 vezes.



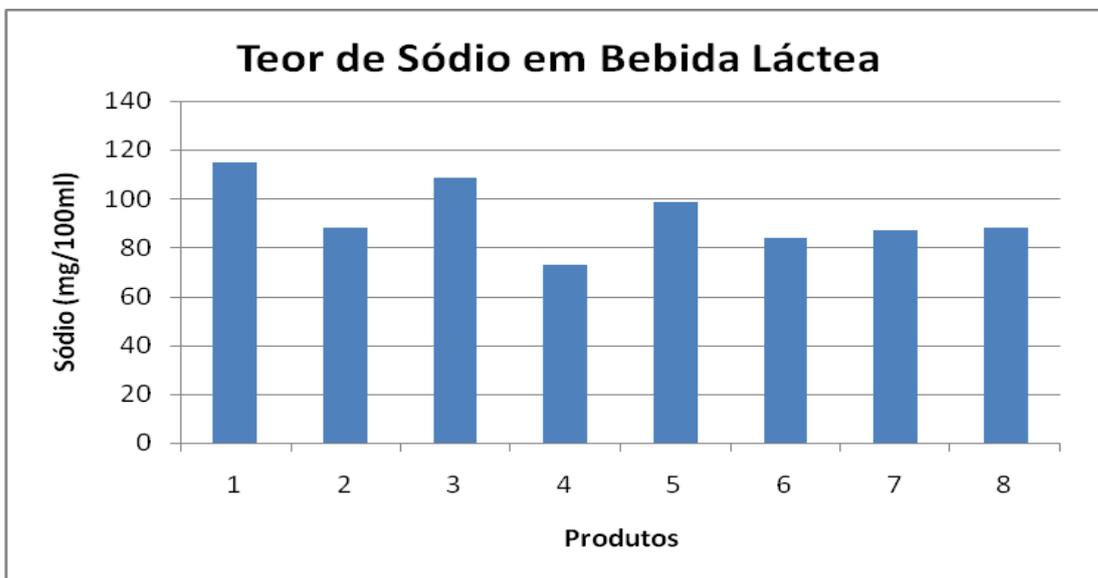
4.2. Teor de sódio em batata palha

Os resultados das análises de sódio em batata palha contemplam 11 produtos diferentes. O teor médio de sódio encontrado foi de 472mg/100g com resultados variando entre 250mg até 719mg. A diferença entre os produtos com maior e menor valor é de 2,9 vezes.



4.3. Teor de sódio em bebida láctea

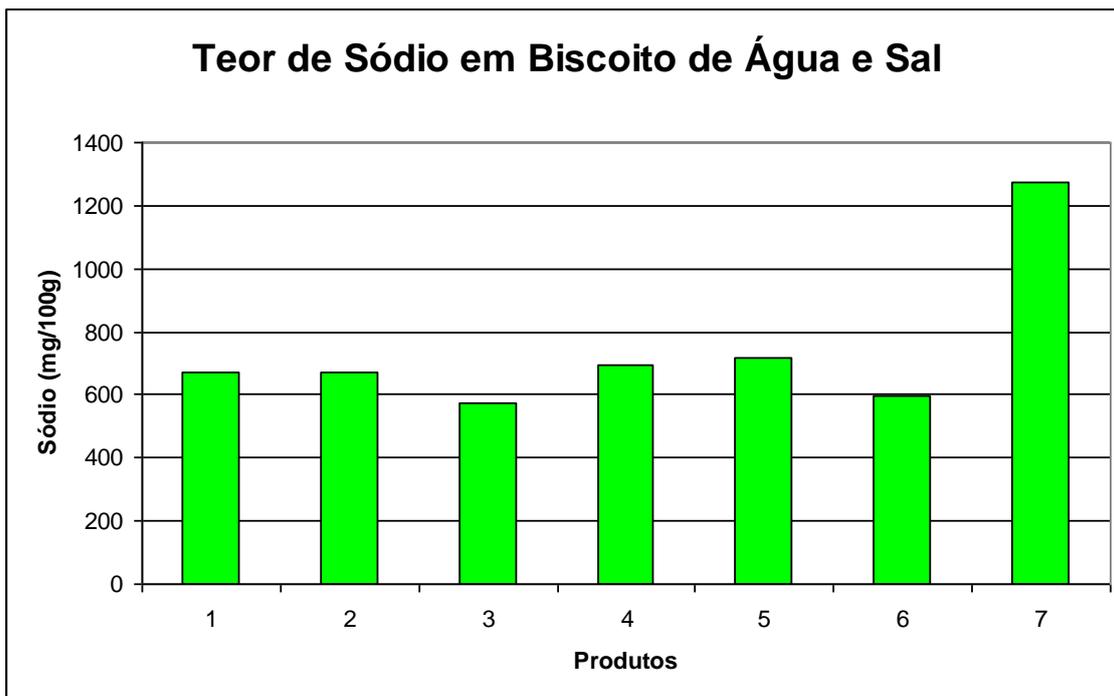
Os resultados das análises de sódio em bebida láctea contemplam 8 produtos diferentes. O teor médio de sódio encontrado foi de 93mg/100ml com resultados variando entre 73 mg até 115mg. A diferença entre os produtos com maior e menor valor é de 1,6 vezes.



4.4. Teor de sódio em biscoito água e sal

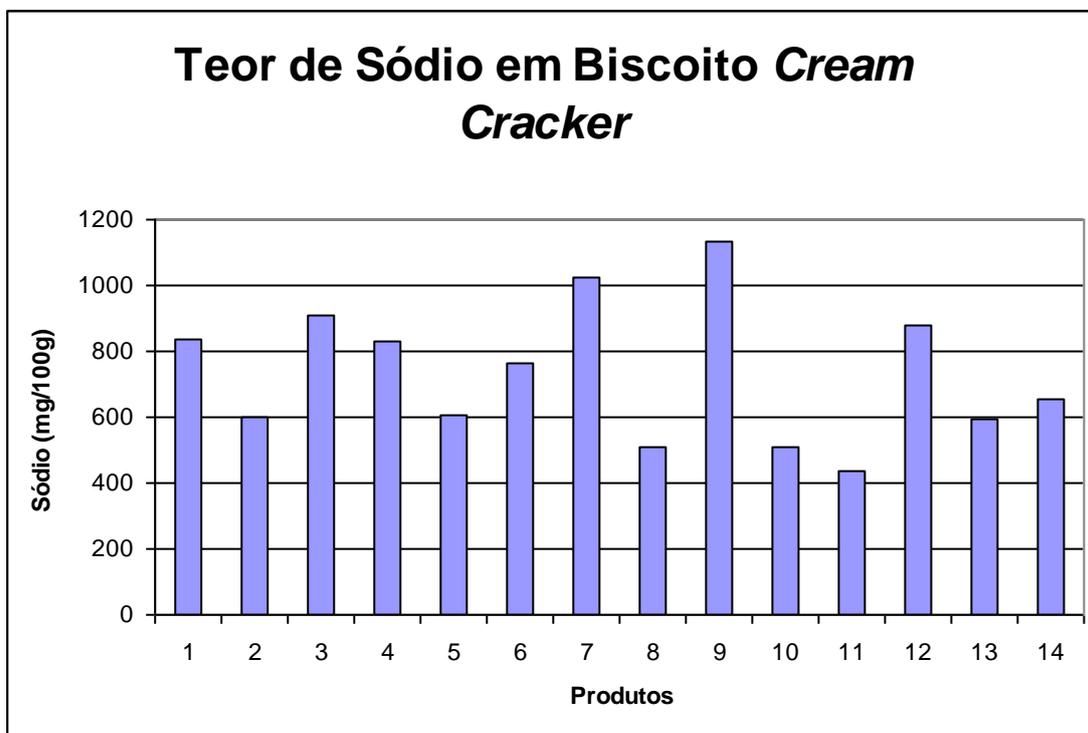
A Resolução RDC n. 263/2005, referente aos produtos de cereais, amidos, farinhas e farelos, especifica que biscoitos ou bolachas são os produtos obtidos pela mistura de farinhas, amidos e ou féculas com outros ingredientes, submetidos a processos de amassamento e cocção, fermentados ou não e que podem apresentar cobertura, recheio, formato e textura diversos.

Os resultados das análises de sódio em biscoitos água e sal contemplam 7 produtos diferentes. O teor médio de sódio encontrado foi de 741mg/100g com resultados variando entre 572mg até 1.272mg. A diferença entre os produtos com maior e menor valor é de 2,2 vezes.



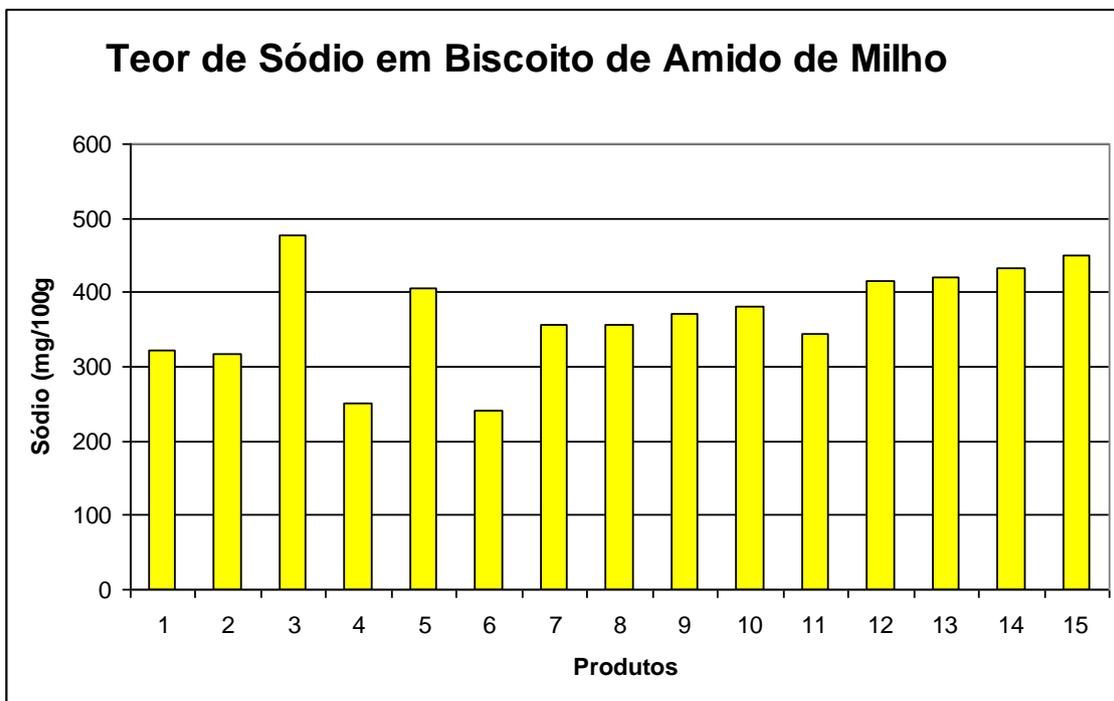
4.5. Teor de sódio em biscoito *cream cracker*

Os resultados das análises de sódio em biscoitos *cream cracker* contemplam 14 produtos diferentes. O teor médio de sódio encontrado foi de 735mg/100g com resultados variando entre 437mg até 1.130mg. A diferença entre os produtos com maior e menor valor é de 2,6 vezes.



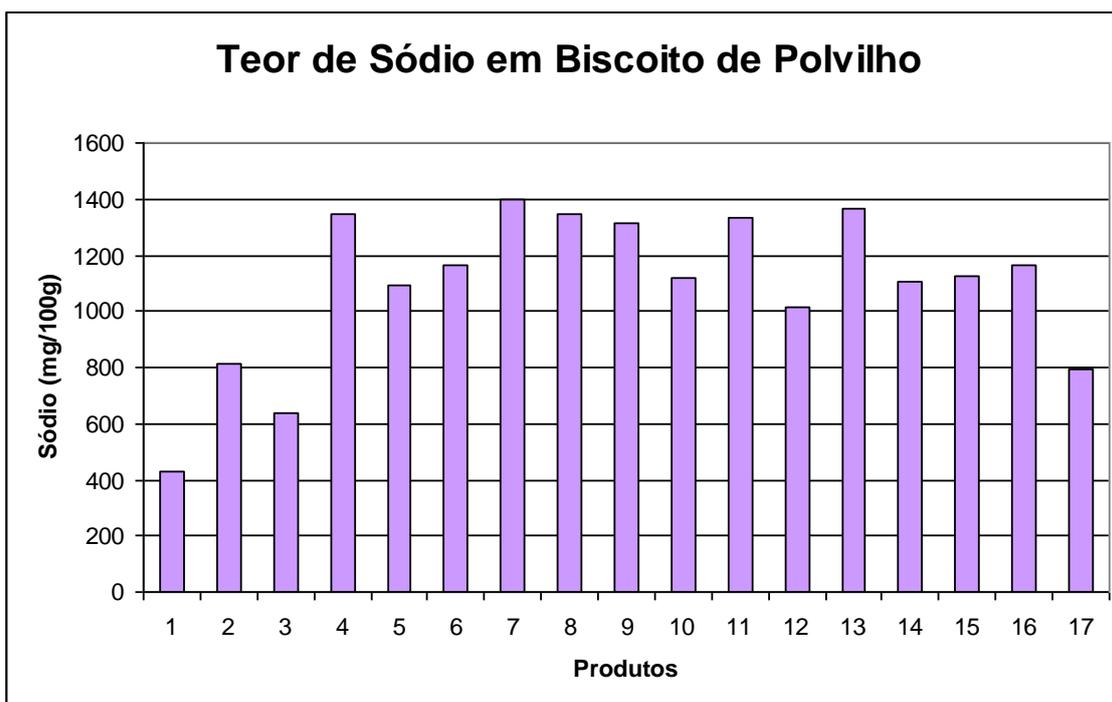
4.6. Teor de sódio em biscoito de amido de milho

Os resultados das análises de sódio em biscoitos de amido de milho contemplam 15 produtos diferentes. O teor médio de sódio encontrado foi de 369mg/100g com resultados variando entre 240mg até 477mg. A diferença entre os produtos com maior e menor valor é de 2 vezes.



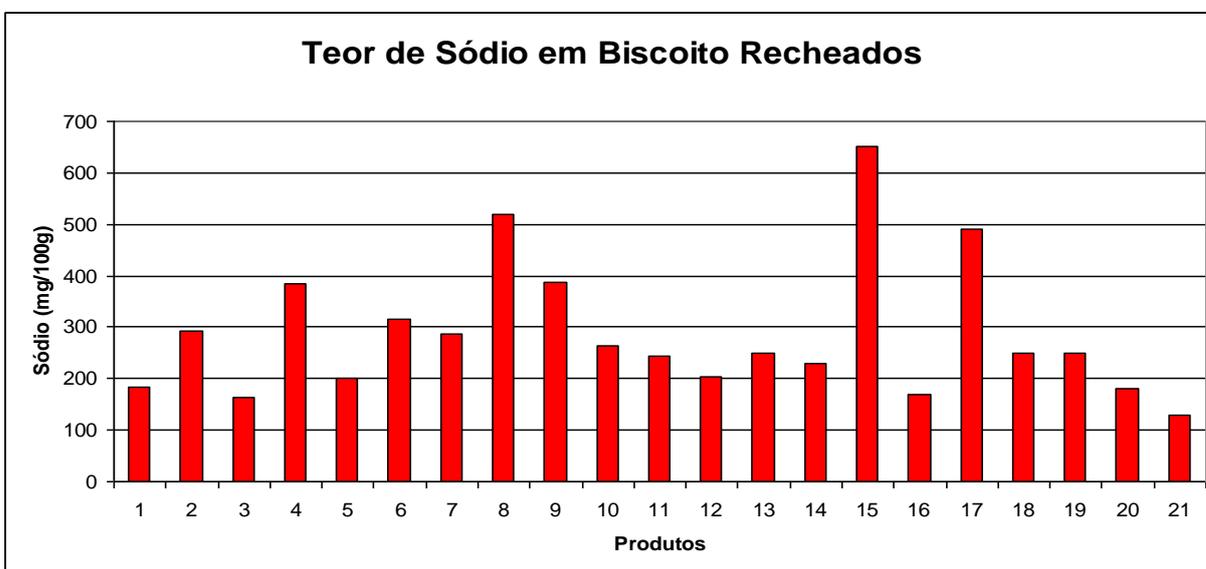
4.7. Teor de sódio em biscoito de polvilho

Os resultados das análises de sódio em biscoitos de polvilho contemplam 17 produtos diferentes. O teor médio de sódio encontrado foi de 1.092mg/100g com resultados variando entre 427mg até 1.398mg. A diferença entre os produtos com maior e menor valor é de 3,3 vezes.



4.8. Teor de sódio em biscoito recheado

Os resultados das análises de sódio em biscoitos recheado contemplam 21 produtos diferentes. O teor médio de sódio encontrado foi de 288mg/100g com resultados variando entre 130mg até 650mg. A diferença entre os produtos com maior e menor valor é de 5 vezes.

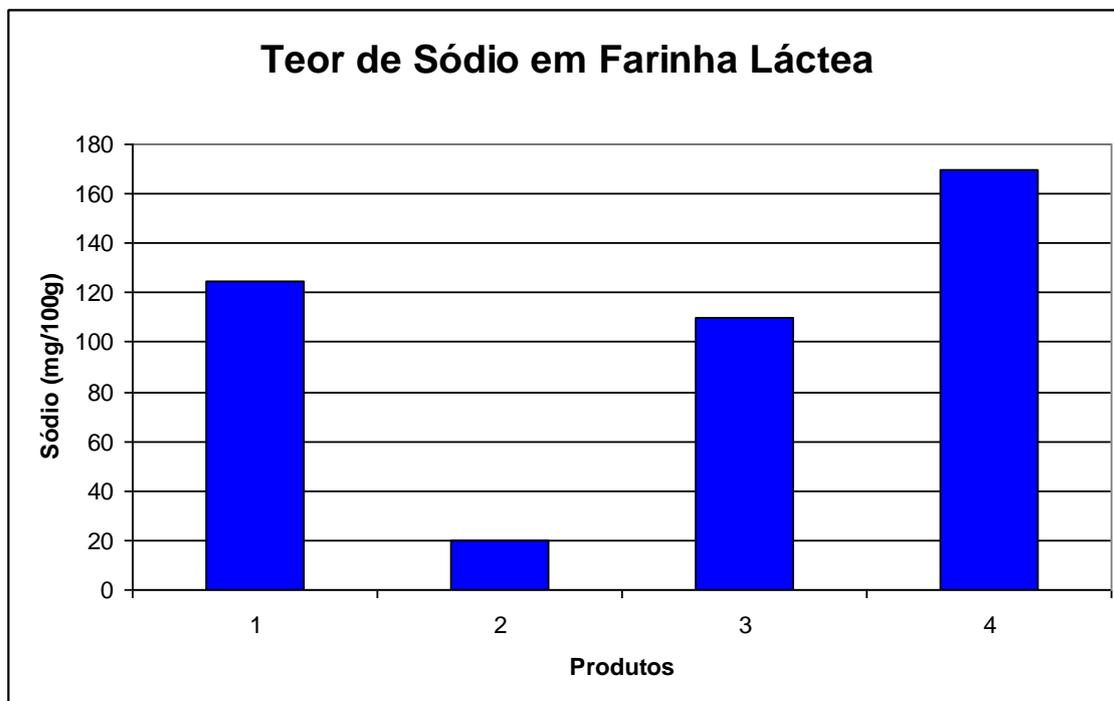


4.9. Teor de sódio em farinha láctea

Os resultados das análises de sódio em farinha láctea contemplam 4 produtos diferentes. O teor médio de sódio encontrado foi de 106mg/100g com resultados

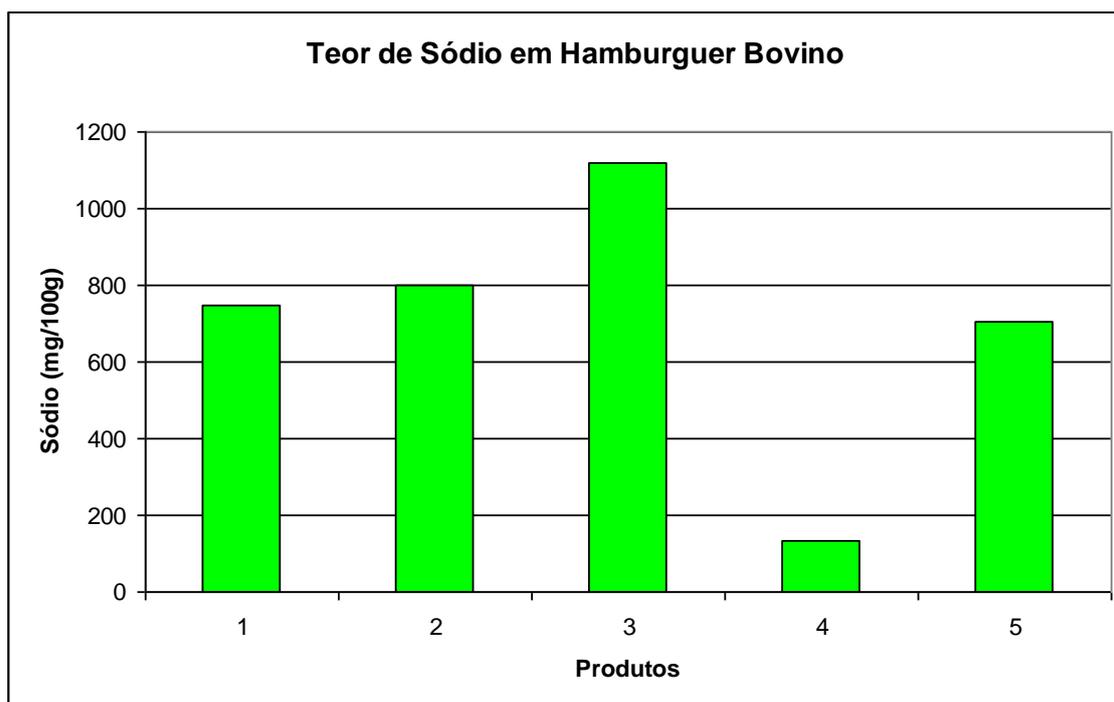
variando entre 20mg até 170mg. A diferença entre os produtos com maior e menor valor é de 8,5 vezes.

Uma amostra da farinha láctea analisada poderia utilizar alegação de muito baixo em sódio, pois atende ao requisito necessário de até 40mg/100g em sódio, previsto na Portaria SVS/MS n. 27/1998.



4.10. Teor de sódio em hambúrguer bovino

Os resultados das análises de sódio em hambúrguer bovino contemplam 5 produtos diferentes. O teor médio de sódio encontrado foi de 701mg/100g com resultados variando entre 134mg até 1.120 mg. A diferença entre os produtos com maior e menor valor é de 8,4 vezes.



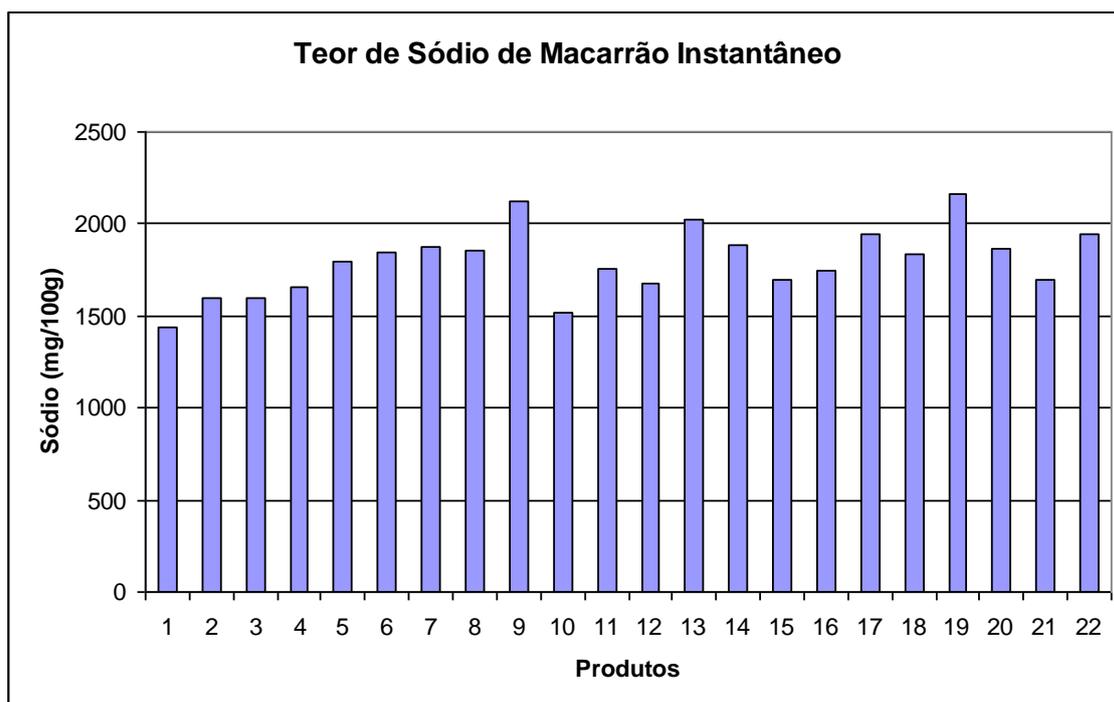
4.11. Teor de sódio em macarrão instantâneo

A Resolução RDC n. 263/2005, referente aos produtos de cereais, amidos, farinhas e farelos, especifica que a massa alimentícia, quando obtida, exclusivamente, de farinha de trigo (gênero *Triticum*) pode ser designada de macarrão.

As amostras de macarrão instantâneo (macarrão + tempero) foram homogeneizadas retirando o conteúdo do produto como ele está disposto para comercialização e a partir do pó homogeneizado tomaram-se as alíquotas em duplicata para análise laboratorial.

Os resultados das análises de sódio em macarrão instantâneo contemplam 22 produtos diferentes. O teor médio de sódio encontrado foi de 1.798mg/100g com resultados variando de 1.435mg até 2.160mg. A diferença entre os produtos com maior e menor valor é de 1,5 vezes.

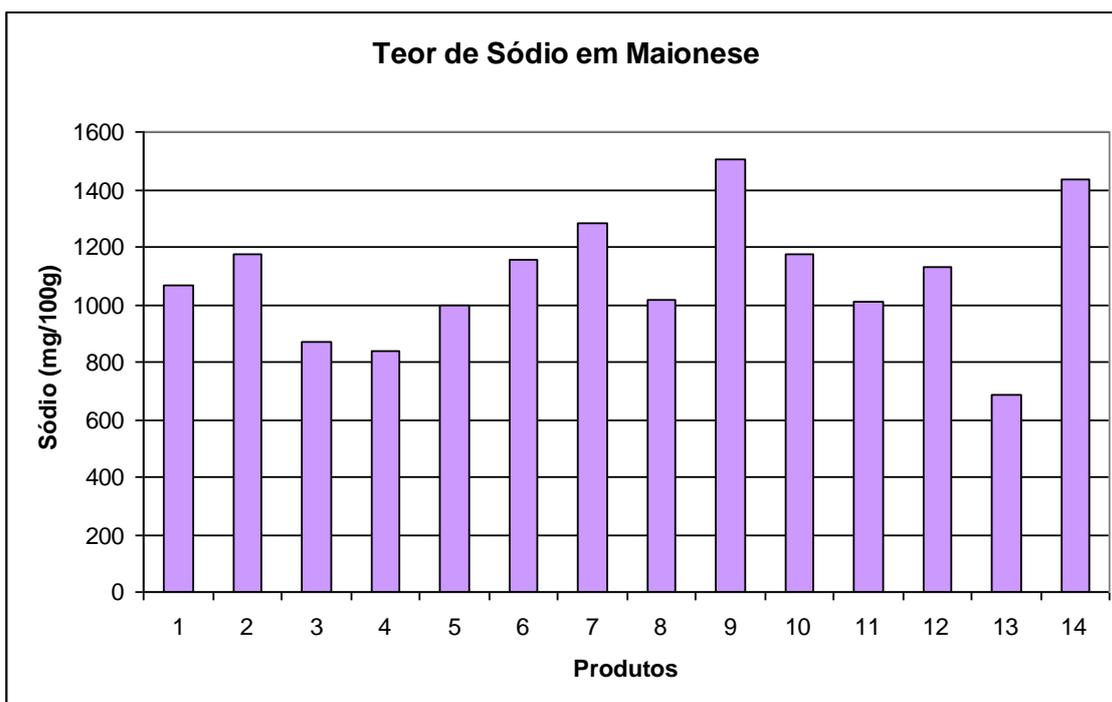
Cabe esclarecer que em abril de 2011, o Ministério da Saúde (MS) assinou o termo de compromisso com as associações para que até dezembro de 2012, ocorra a redução do teor de sódio do macarrão instantâneo e este produto não ultrapasse o teor máximo de 1.920,7 mg/100g.



4.12. Teor de sódio em maionese

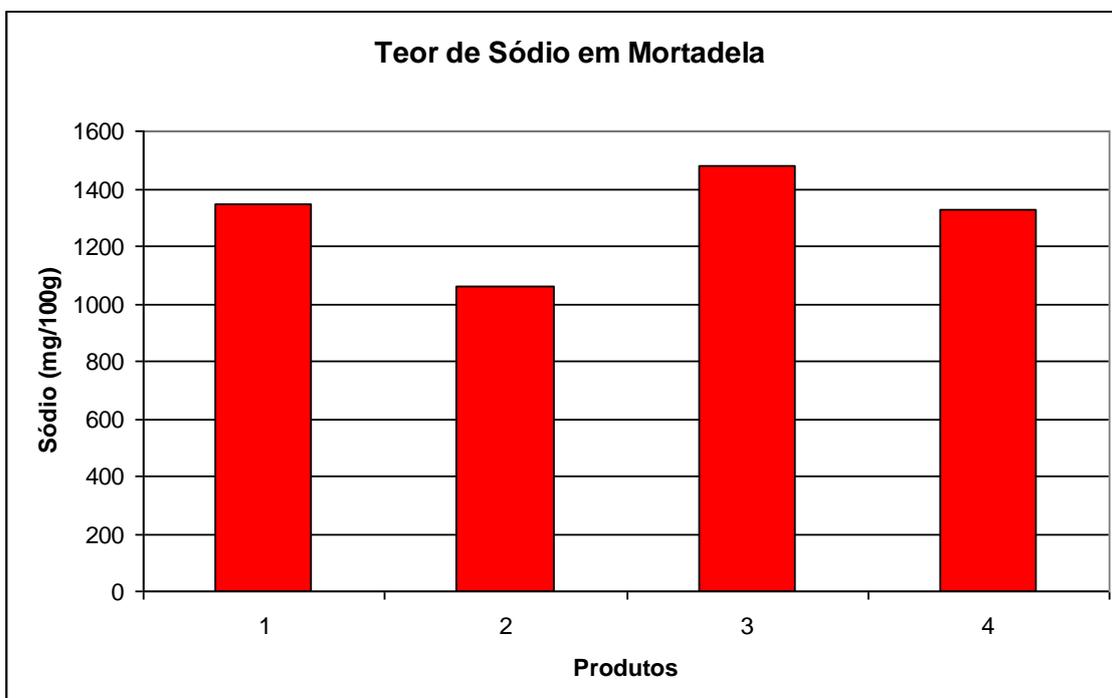
A Resolução RDC n. 276/2005, define maionese como o produto cremoso em forma de emulsão estável, óleo em água, preparado a partir de óleos vegetais, água e ovos podendo ser adicionado de outros ingredientes desde que não descaracterizem o produto e deve ser acidificado.

Os resultados das análises de sódio em maionese contemplam 14 produtos diferentes. O teor médio de sódio encontrado foi de 1.096mg/100g com resultados variando entre 683mg e 1.504mg. A diferença entre os produtos com maior e menor valor é de 2,2 vezes. As associações das indústrias que representam o setor de maionese já assinaram acordo para redução de seu teor de sódio com o MS com metas para final de 2012 e 2014.



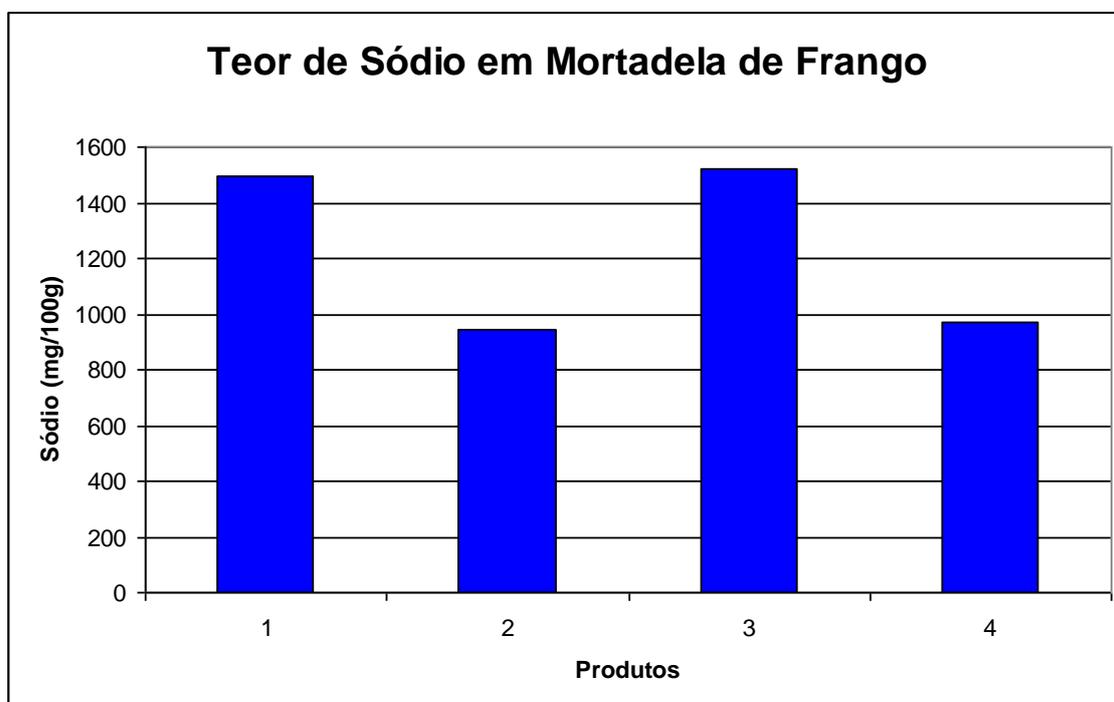
4.13. Teor de sódio em mortadela

Os resultados das análises de sódio em mortadela contemplam 4 produtos diferentes. O teor médio de sódio encontrado foi de 1.303mg/100g com resultados variando de 1.063mg até 1.480mg. A diferença entre os produtos com maior e menor valor é de 1,4 vezes.



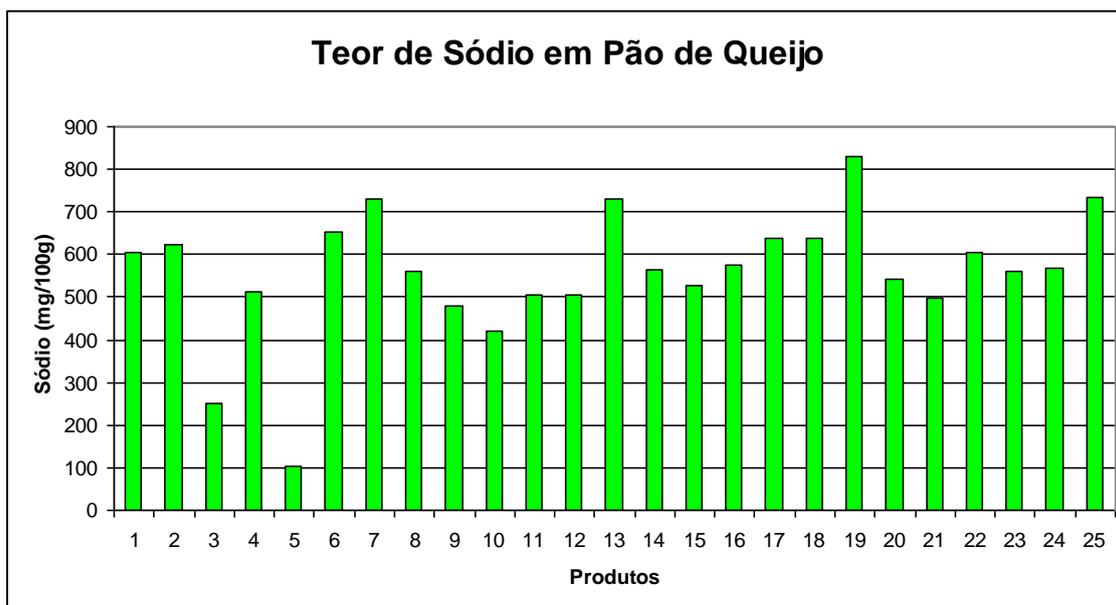
4.14. Teor de sódio em mortadela de frango

Os resultados das análises de sódio em mortadela de frango contemplam 4 produtos diferentes. O teor médio de sódio encontrado foi de 1.232mg/100g com resultados variando entre 943mg e 1.520mg. A diferença entre os produtos com maior e menor valor é de 1,6 vezes.



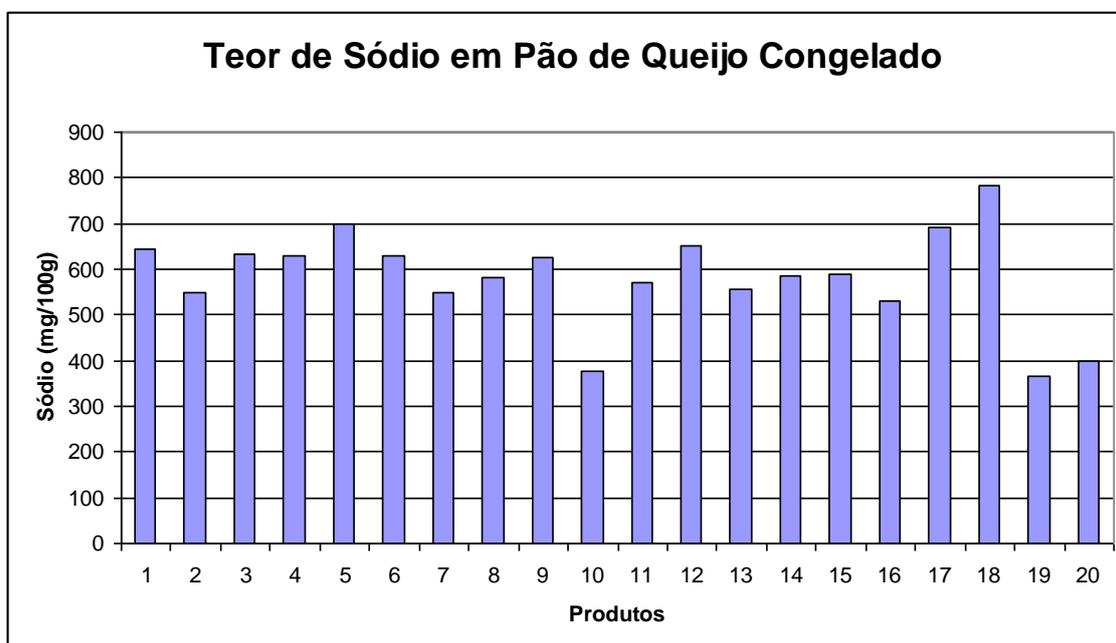
4.15. Teor de sódio em pão de queijo

Os resultados das análises de sódio em pão de queijo contemplam 25 produtos diferentes. O teor médio de sódio encontrado foi de 558mg/100g com resultados variando de 105mg até 830mg. A diferença entre os produtos com maior e menor valor é de 7,9 vezes.



4.16. Teor de sódio em pão de queijo congelado

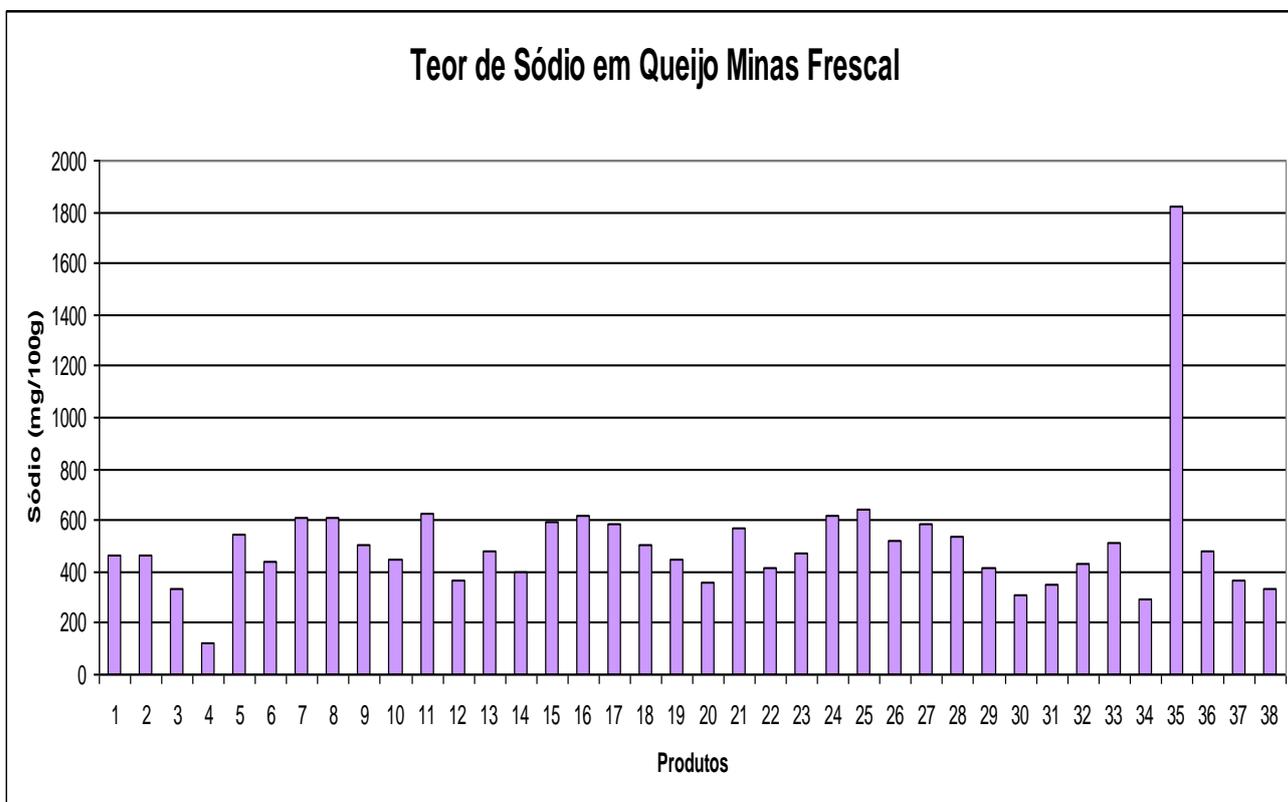
Os resultados das análises de sódio em pão de queijo congelado contemplam 20 produtos diferentes. O teor médio de sódio encontrado foi de 582mg/100g com resultados variando entre 367mg e 782mg. A diferença entre os produtos com maior e menor valor é de 2,1 vezes.



4.17 Teor de sódio em queijo minas frescal

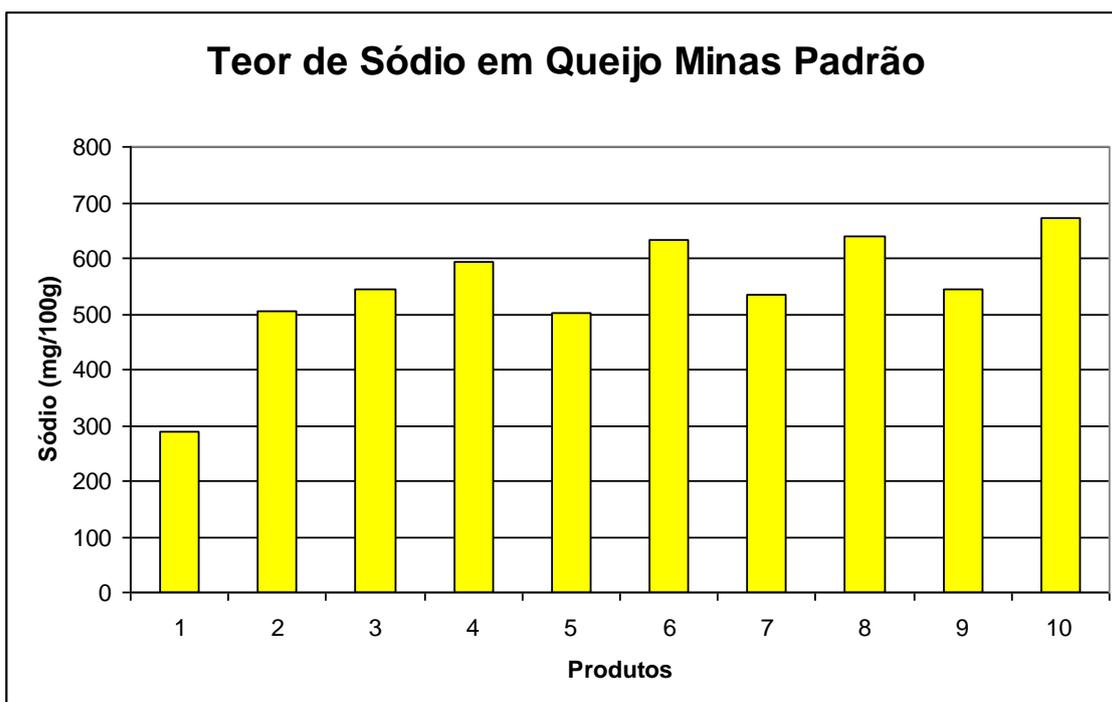
Os resultados das análises de sódio em queijo minas frescal contemplam 38 produtos diferentes. O teor médio de sódio encontrado foi de 505mg/100g com

resultados variando entre 126mg até 1.819mg. A diferença entre o maior menor e o maior valor foi de 14,4 vezes. Observa-se que essa grande diferença ocorreu em virtude da quantidade extremamente elevada de sódio encontrada em um produto específico.



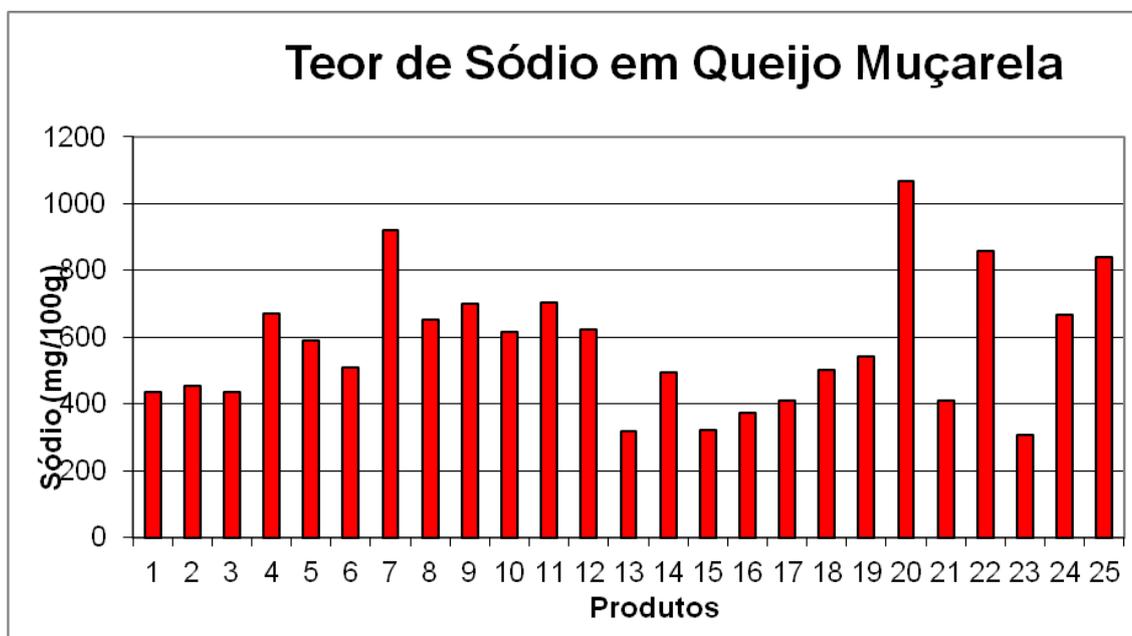
4.18. Teor de sódio em queijo minas padrão

Os resultados das análises de sódio em queijo minas padrão contemplam 10 produtos diferentes. O teor médio de sódio encontrado foi de 546mg/100g com resultados variando entre 290mg até 673mg. A diferença entre o maior menor e o maior valor foi de 2,3 vezes.



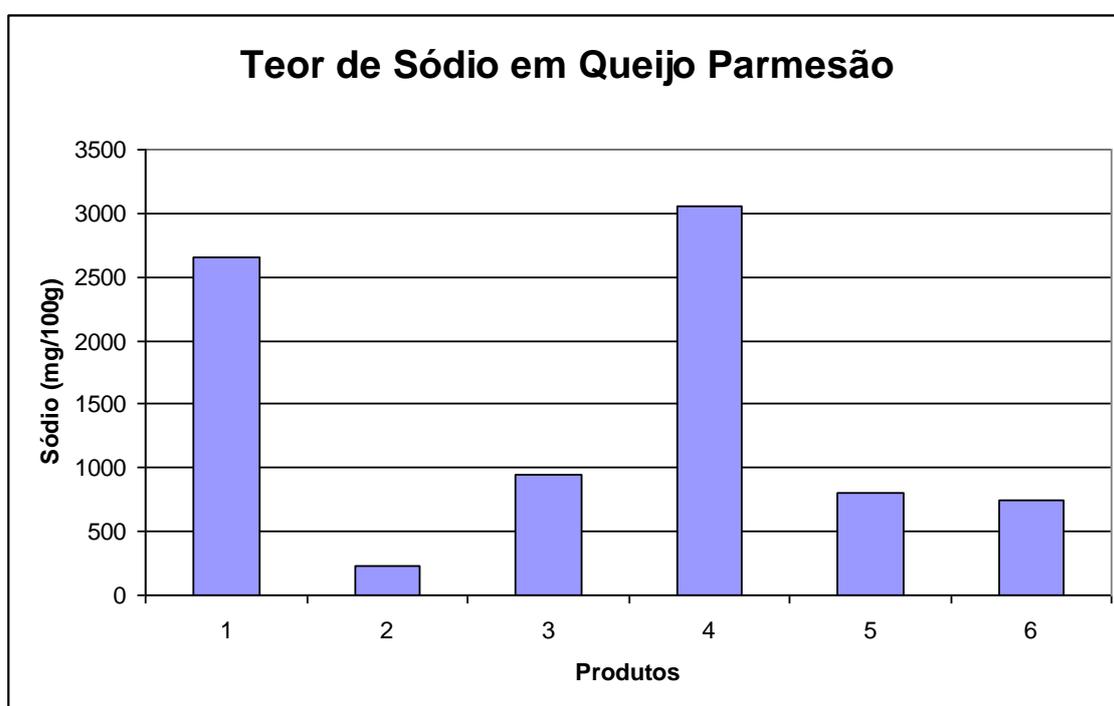
4.19. Teor de sódio em queijo muçarela

Os resultados das análises de sódio em queijo muçarela contemplam 25 produtos diferentes. O teor médio de sódio encontrado foi de 577mg/100g com resultados variando entre 309mg até 1.068mg. A diferença entre os produtos com o maior e o menor valor é de 3,5 vezes.



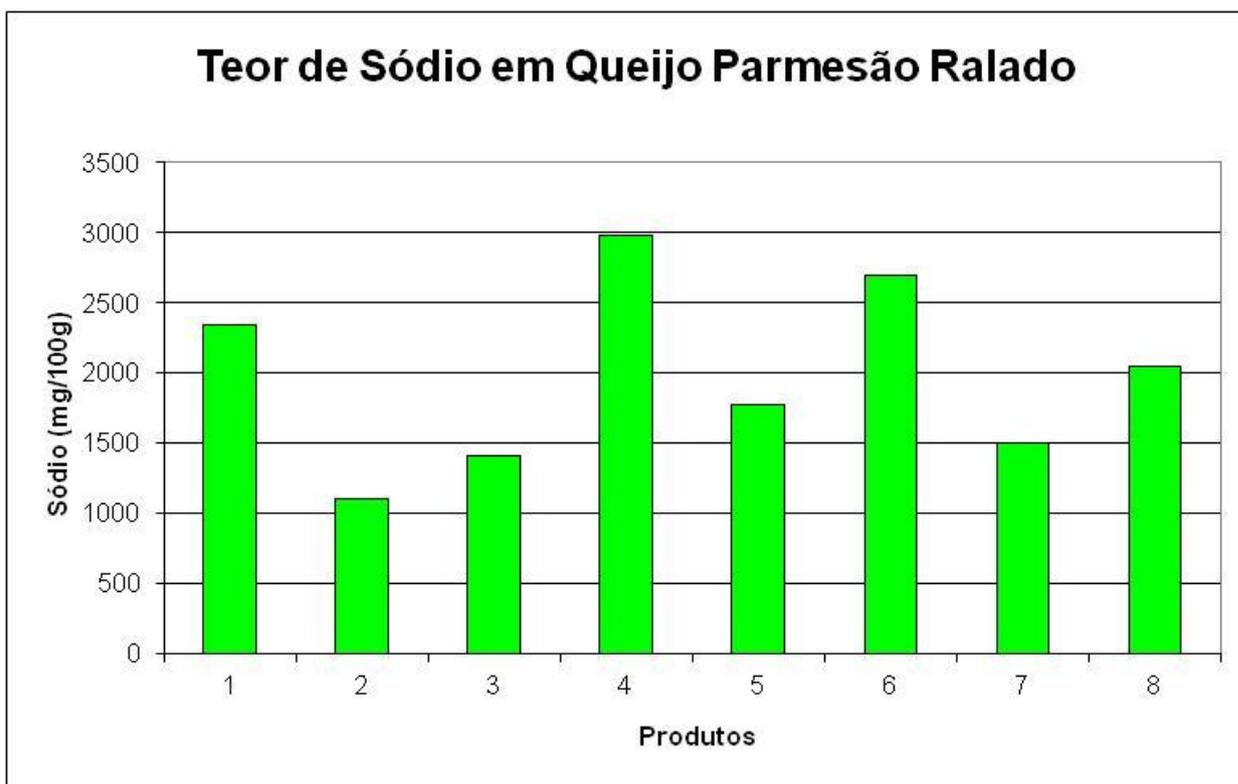
4.20. Teor de sódio em queijo parmesão

Os resultados das análises de sódio em queijo parmesão contemplam 6 produtos diferentes. O teor médio de sódio encontrado foi de 1.402mg/100g com resultados variando entre 223mg até 3.052mg. A diferença entre os produtos com maior e menor valor é de 13,7 vezes.



4.21. Teor de sódio em queijo parmesão ralado

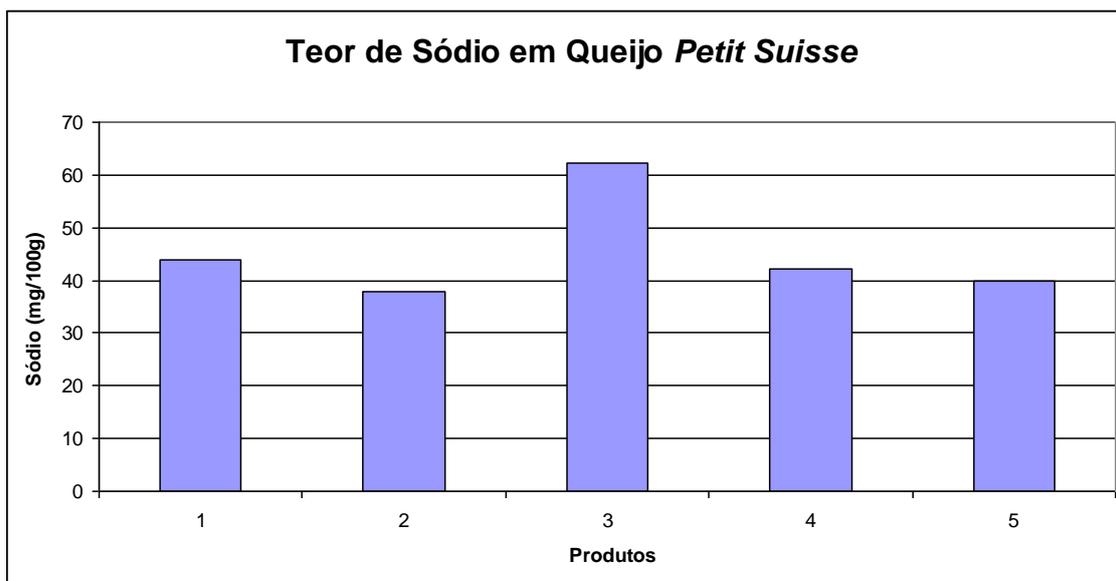
Os resultados das análises de sódio em queijo parmesão ralado contemplam 8 produtos diferentes. O teor médio de sódio encontrado foi de 1.981mg/100g com resultados variando entre 1.100mg até 2.976mg. A diferença entre os produtos com maior e menor valor é de 2,7 vezes.



4.22. Teor de sódio em queijo *petit suisse*

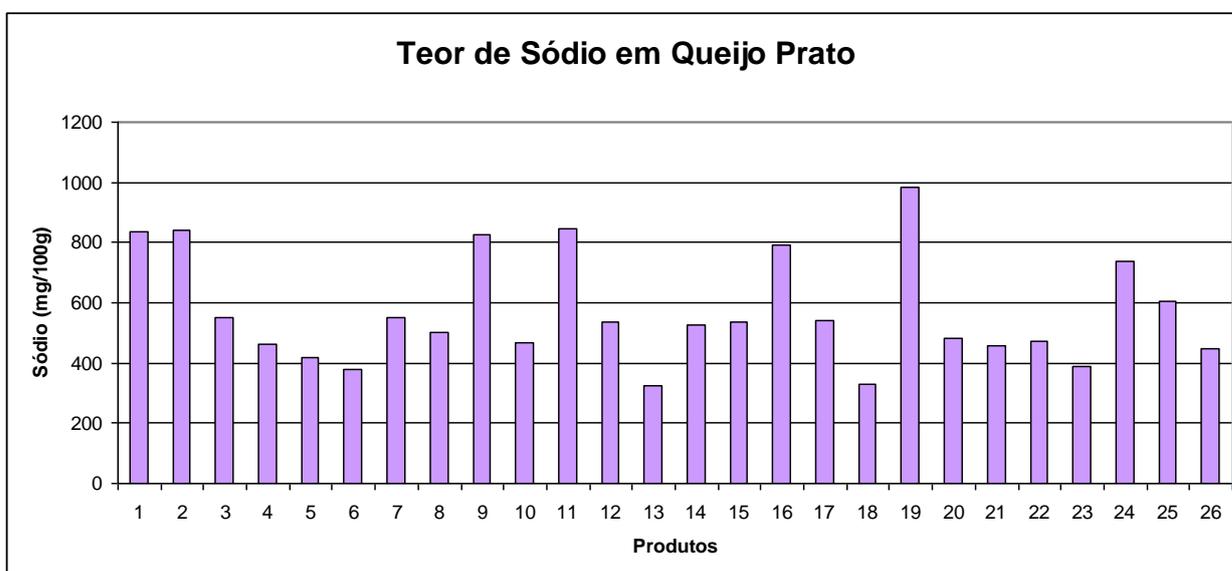
Os resultados das análises de sódio em queijo *petit suisse* contemplam 5 produtos diferentes. O teor médio de sódio encontrado foi de 45mg/100g com resultados variando entre 38mg e 62mg. A diferença entre os produtos com o maior e o menor valor é de 1,6 vezes.

Uma amostra do queijo *petit suisse* analisado poderia utilizar alegação nutricional de muito baixo em sódio, pois atende ao requisito estabelecido de até 40 mg/100g em sódio, previsto na Portaria SVS/MS n. 27/1998.



4.23. Teor de sódio em queijo prato

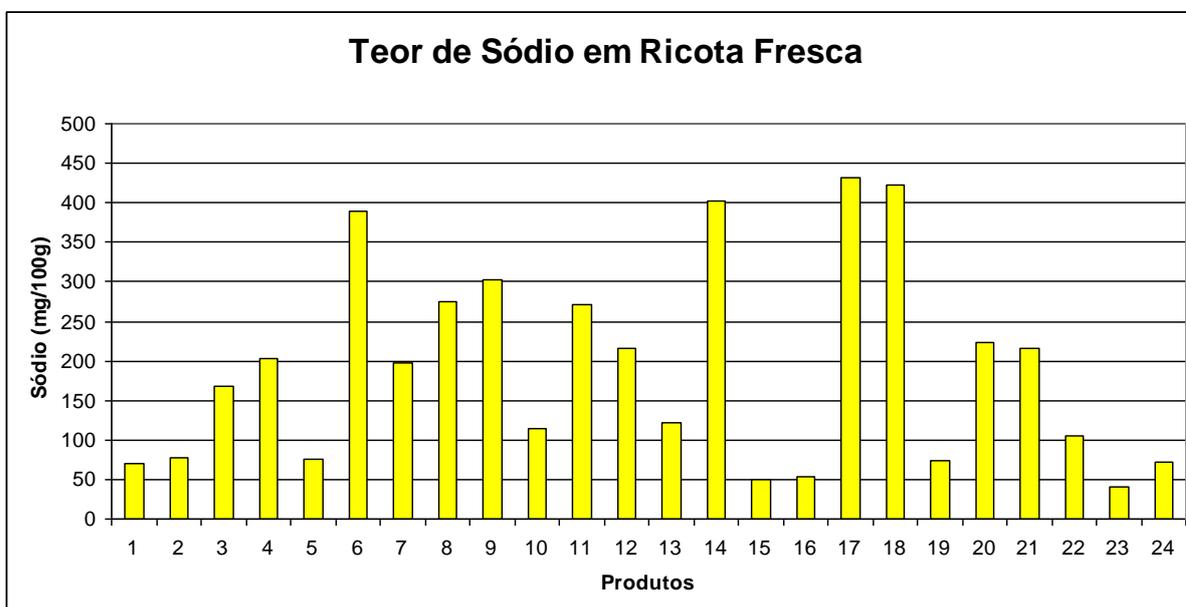
Os resultados das análises de sódio em queijo prato contemplam 26 produtos diferentes. O teor médio de sódio encontrado foi de 571mg/100g com resultados variando entre 326mg e 986 mg. A diferença entre os produtos com maior e menor valor é de 3 vezes.



4.24. Teor de sódio em ricota fresca

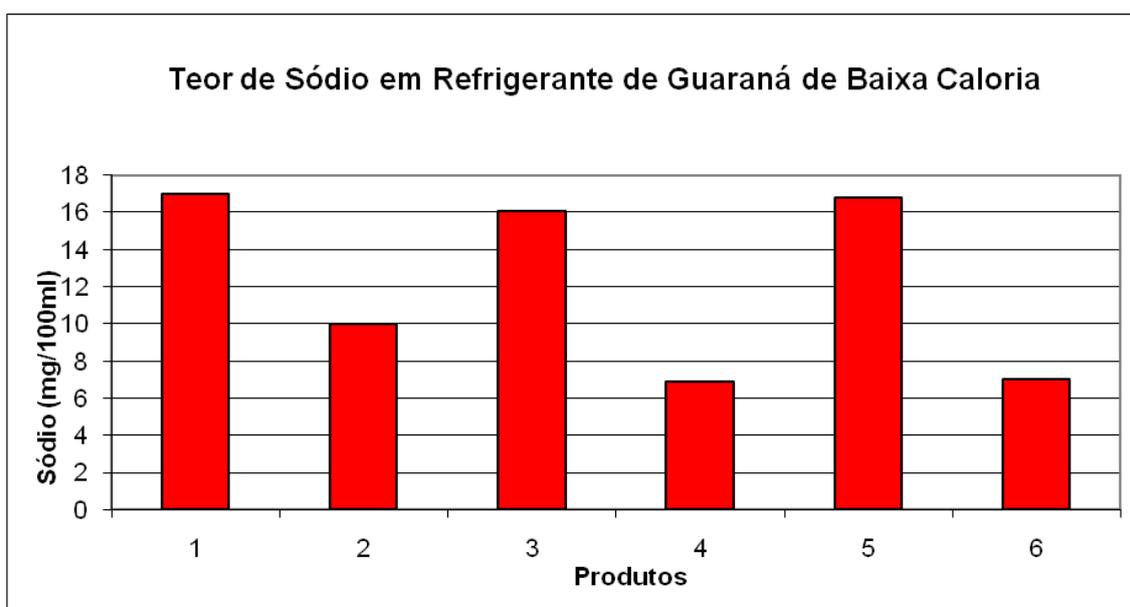
Os resultados das análises de sódio em ricota fresca contemplam 24 produtos diferentes. O teor médio de sódio encontrado foi de 191mg/100g com resultados variando entre 41mg até 432mg. A diferença entre o menor valor e o maior foi de 10,5 vezes.

O único alimento analisado que poderia utilizar alegação nutricional de baixo em sódio, até 120mg/100g em sódio, previsto na Portaria SVS/MS n. 27/1998 é uma amostra de menor valor da ricota fresca.



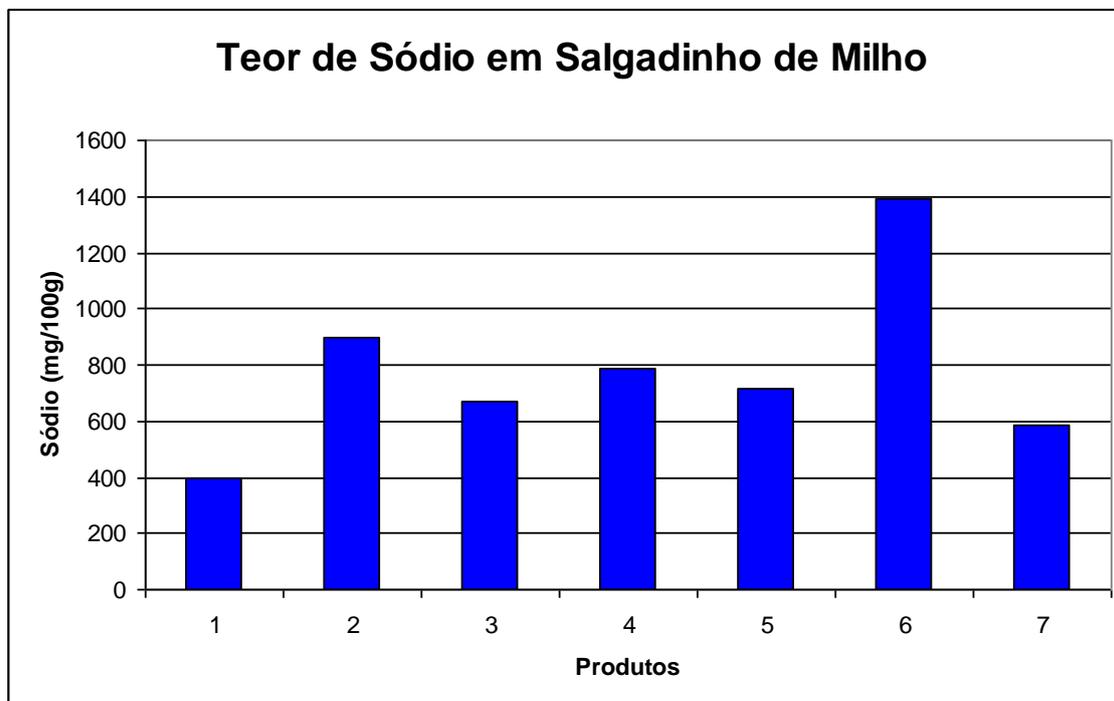
4.25. Teor de sódio em refrigerante de guaraná de baixa caloria

Os resultados das análises de sódio em refrigerante de guaraná de baixa caloria contemplam 6 produtos diferentes. O teor médio de sódio encontrado foi de 12mg/100g com resultados variando entre 7mg até 17mg. A diferença entre o menor valor e o maior foi de 2,4 vezes.



4.26. Teor de sódio em salgadinho de milho

Os resultados das análises de sódio em salgadinho de milho contemplam 7 produtos diferentes. O teor médio de sódio encontrado foi de 779mg/100g com resultados variando entre 395mg até 1.395mg. A diferença entre o menor valor e o maior foi de 3,5 vezes.



Teores de sódio entre os alimentos analisados em mg/100g ou ml

Alimento	Média	Maior valor	Menor valor	Diferença
Batata frita ondulada	624	832	447	1,9
Batata palha	472	719	250	2,9
Bebida láctea	93	115	73	1,6
Biscoito água e sal	741	1.272	572	2,2
Biscoito cream cracker	735	1.130	437	2,6
Biscoito de amido de milho	369	477	240	2
Biscoito de polvilho	1.092	1.398	427	3,3
Biscoito recheado	288	650	130	5

Farinha láctea	106	170	20	8,5
Hamburguer bovino	701	1.120	134	8,4
Macarrão instantâneo	1.798	2.160	1.435	1,5
Maionese	1.096	1.504	683	2,2
Mortadela	1.303	1.480	1.063	1,4
Mortadela de frango	1.232	1.520	943	1,6
Pão de queijo	558	830	105	7,9
Pão de queijo congelado	582	782	367	2,1
Queijo minas frescal	505	1.819	126	14,4
Queijo minas padrão	546	673	290	2,3
Queijo muçarela	577	1.068	309	3,5
Queijo parmesão	1.402	3.052	223	13,7
Queijo parmesão ralado	1.981	2.976	1.100	2,7
Queijo petit suisse	45	62	38	1,6
Queijo prato	571	986	326	3
Ricota fresca	191	432	41	10,5
Refrigerante de guaraná de baixa caloria	12	17	7	2,4
Salgadinho de milho	779	1395	395	3,5

5. Discussão e conclusões

Os resultados demonstram que os alimentos com maiores variações entre as marcas com menores e maiores quantidades de sódio foram os queijos minas frescal, parmesão e ricota, com diferenças superiores a 10 vezes. Já os alimentos com menores diferenças foram as mortadelas, macarrões instantâneos e bebidas lácteas. No entanto,

mesmo nesses alimentos foram observadas diferenças superiores a 40% entre a quantidade de sódio das marcas com menores e maiores quantidades de sódio.

Esses dados revelam que existe a possibilidade de redução na quantidade de sódio em todas as categorias de alimentos avaliados, pois o fato de algumas empresas produzirem alimentos similares com menores teores de sódio demonstra que existem condições tecnológicas para a redução desse nutriente nos alimentos processados.

Ademais, esses resultados reforçam a importância do acordo governamental com as associações das indústrias para redução de sódio nos alimentos industrializados e a necessidade do uso da rotulagem nutricional pelo consumidor, para a identificação dos alimentos com menor teor de sódio e, conseqüente, seleção daqueles produtos mais adequados para compor uma alimentação mais saudável.

Em relação ao conteúdo absoluto de sódio, os teores médios mais elevados foram observados nos queijos parmesão e parmesão ralado, macarrão instantâneo, mortadelas, maionese e biscoito de polvilho. Todos esses produtos tiveram concentrações superiores a 900mg de sódio por 100g ou ml.

Dentre esses alimentos, aquele que fornece a maior quantidade de sódio a partir do consumo de uma porção é o macarrão instantâneo. Entretanto, outros alimentos merecem atenção como os hambúrgueres e as mortadelas que contribuem com cerca de ¼ da ingestão diária recomendada de sódio pela OMS em apenas uma porção. Destacam-se ainda os biscoitos de polvilho que possuem, em média, mais da metade da ingestão diária recomendada de sódio pela OMS em 100g do produto.

6. Recomendações

O consumidor deve observar a rotulagem nutricional para identificar os alimentos embalados com menor teor de sódio e proteger a sua saúde e de sua família. Alimentos industrializados trazem na tabela de informação nutricional a quantidade de sódio.

Existe grande variação na quantidade de sódio entre alimentos de uma mesma categoria ou similares. Portanto, a comparação das informações nutricionais dos alimentos de diferentes marcas e ou sabores é fundamental para a escolha daqueles com menor quantidade de sódio.

O sódio é um constituinte do sal, aproximadamente 40% da sua composição, sendo um nutriente de preocupação de saúde pública que está diretamente relacionado ao desenvolvimento das DCNT (hipertensão, doenças cardiovasculares e doenças renais).

Existem outras fontes de sódio em alimentos industrializados, tais como aditivos alimentares (conservantes, estabilizantes, realçadores de sabor, fermento etc) e o sódio encontrado naturalmente em muitos ingredientes. Portanto, alguns alimentos industrializados podem conter sódio mesmo sem a adição de sal.

O paladar se adapta à redução da quantidade de sal nos alimentos. Portanto, a diminuição gradativa do sal não afetará a percepção do sabor dos alimentos.

O consumidor deve experimentar os alimentos antes de adicionar mais sal, pois geralmente eles já possuem sal adicionado na preparação.

Podem ser utilizados temperos naturais como ervas aromáticas, alho, cebola, pimenta, limão, vinagre e azeite para temperar e valorizar o sabor natural dos alimentos, evitando o uso excessivo de sal.

Alimentos frescos sempre têm menos sal, equilibre suas refeições com saladas e frutas.

A redução do consumo de sal pode ser iniciada com atos simples como a retirada do saleiro da mesa.

7. Referências

1 CAC/GL 2-1985 - Rotulagem Nutricional do *Codex Alimentarius*. Adotada em 1985. Revisada em 1993 e 2011. Emendada em 2003, 2006, 2009 e 2010. Anexo adotado em 2011.

2 IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística 2008-2009 - Pesquisa de Orçamentos Familiares – Análise do Consumo Alimentar Pessoal no Brasil.

3 IBGE- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009 - Antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil.

4 INSTITUTE OF MEDICINE (Estados Unidos). Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes. *Dietary reference intakes: applications in dietary assessment*. Washington, DC: National Academy Press, 2000. 287p.

5 Lei 6.437, de 20 de agosto de 1977, Configura Infrações à Legislação Sanitária Federal, estabelece as sanções respectivas, e dá outras providências.

6 Portaria SVS/MS n. 27, de 13 de janeiro de 1998, regulamento Técnico referente a Informação Nutricional Complementar (declarações relacionadas ao conteúdo de nutrientes)

7 Resolução RDC n. 360, de 23 de dezembro de 2003, Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional.

8 Resolução RDC n.359, de 23 de dezembro de 2003, Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para fins de Rotulagem Nutricional.

9 Resolução RDC n. 263, de 22 de setembro de 2005, Regulamento Técnico para produtos de Cereais, Amidos, Farinhas e Farelos.

10 Resolução RDC n. 276, de 22 de setembro de 2005, Regulamento Técnico para Especiarias, temperos e Molhos.

11 WHO. *Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: Report of a Joint FAO/WHO Expert Consultation*. WHO Technical Report Series 916. WHO, 2003. Web reference (Accessed April 17 2011): <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/trs916/en/>