

## TEMPERO CASEIRO LIGHT COM REDUZIDO TEOR DE SÓDIO

RIBEIRO, ADRIANE APARECIDA <sup>(1)</sup>; ANDRADE, ALYNNE AMARAL <sup>(1)</sup>; MARQUES, CAMILLA CHRISTINE <sup>(1)</sup>; FERREIRA, DAGILSA DE BRITO <sup>(1)</sup>; MOREIRA, FRANCIELE CRISTINA <sup>(1)</sup>; SILVA, ROSSANA PIERANGELI GODINHO <sup>(2)</sup>.

<sup>(1)</sup> Graduando em Farmácia do Centro Universitário de Patos de Minas - UNIPAM.

<sup>(2)</sup> Professor do curso de Farmácia do Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM.

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é a mais prevalente das doenças cardiovasculares. Estima-se que cerca de 15 a 20% da população brasileira adulta seja hipertensa. Uma das principais estratégias para o tratamento não farmacológico da hipertensão é a adoção de hábitos alimentares saudáveis. É recomendada uma dieta com reduzido teor de sódio (<2,4 g/dia, equivalente a 6 gramas de cloreto de sódio) e de gorduras saturadas trans e colesterol para reduzir a pressão arterial em indivíduos hipertensos. A utilização de temperos com teor reduzido de sódio é uma alternativa promissora para controlar a HAS. Este trabalho teve como objetivos desenvolver um tempero caseiro à base de gergelim, sal grosso e outras especiarias em substituição ao sal comum, realizar análises físico-químicas para determinar a composição centesimal do tempero e elaborar um rótulo para o produto conforme a legislação vigente da ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária). O tempero foi preparado no laboratório de técnica dietética do Centro Universitário de Patos de Minas - Unipam. A composição centesimal do tempero foi determinada por meio de análises físico-químicas de pH, umidade, cinzas, proteína bruta e matéria-seca. A aferição do pH foi feita em pHmetro digital, a umidade foi determinada pelo método de aquecimento em estufa a 105°, as cinzas foram determinadas pelo método de incineração em mufla a 550°, a proteína bruta foi determinada pelo método de Kjeldahl e a matéria seca pela subtração do valor do teor de umidade encontrado. Todas as análises foram realizadas em triplicata. A análise do teor de sódio foi feita de acordo com a tabela brasileira de composição de alimentos. Os resultados obtidos demonstraram redução significativa no teor de sódio; um valor de 22,66% de proteína bruta; 3,85% de cinzas; 41,74% de matéria-seca; 58,26% de umidade e pH com valor de 5,81. Diante dos resultados obtidos, pode-se concluir que o tempero light é uma ótima alternativa tanto para substituir quanto para minimizar o uso do cloreto de sódio (NaCl) nas preparações cotidianas. Pode ser utilizado como alternativa dietética, não apenas, no tratamento do hipertenso, mas, para a população em geral, promovendo maior qualidade de vida com a aquisição de hábitos alimentares saudáveis.

**Área temática:** Farmácia