

TEOR DE SAL E DE GORDURA EM REFEIÇÕES PRONTAS A COMER

Tânia Gonçalves Albuquerque^{1,2,*}, M. Beatriz P.P. Oliveira², Mafalda Alexandra Silva¹, Helena S. Costa^{1,2}

¹ Unidade de Investigação e Desenvolvimento, Departamento de Alimentação e Nutrição, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I.P.

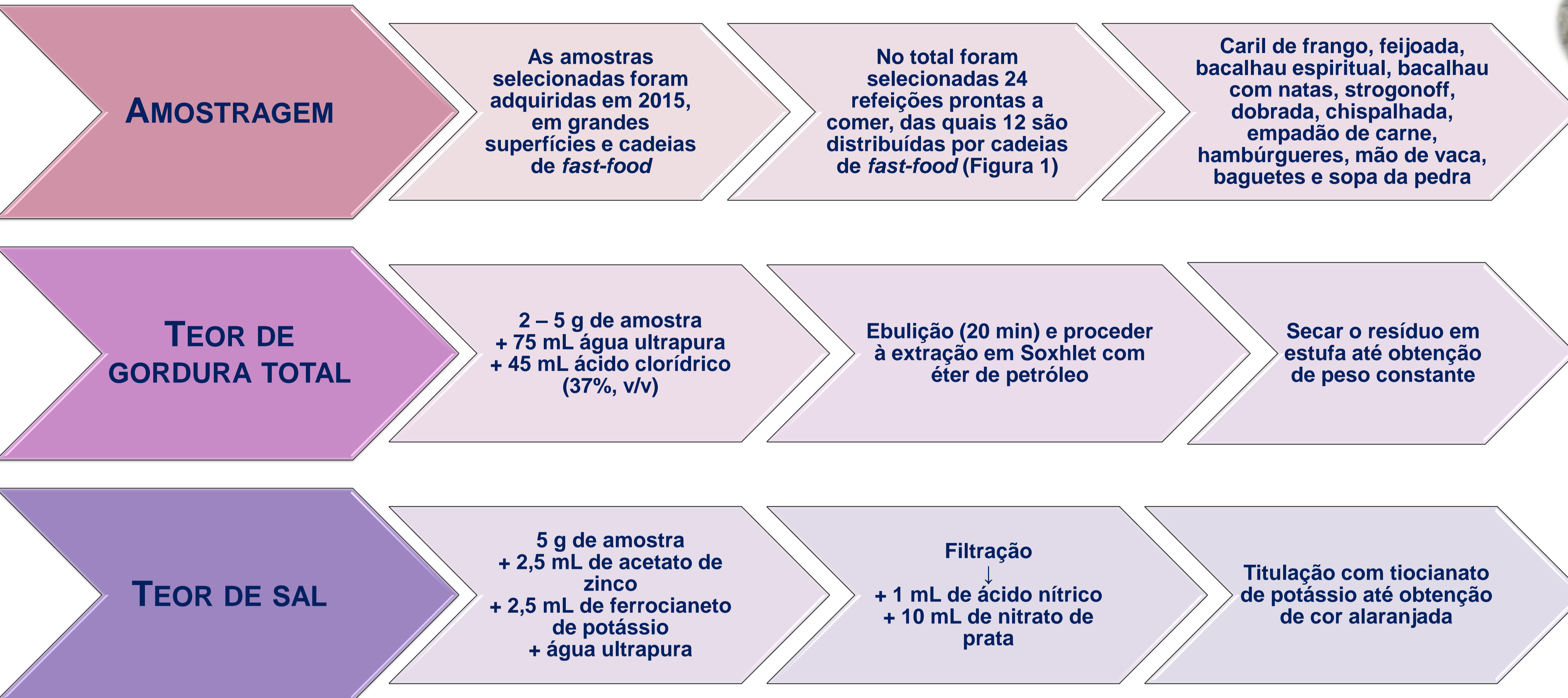
² REQUIMTE-LAQV/Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto

*tania.albuquerque@insa.min-saude.pt

INTRODUÇÃO/OBJETIVOS

Os consumidores estão cada vez mais exigentes e conscientes do impacto na saúde do consumo de determinados alimentos. O estilo de vida das famílias tem sofrido alterações profundas, traduzindo-se essencialmente na falta de tempo para preparar as refeições. Por esse motivo, recorrem cada vez mais à aquisição de alimentos confeccionados ou pré-confeccionados. Os objetivos deste trabalho foram determinar os teores totais de sal e de gordura de refeições prontas a comer, e avaliar os benefícios/riscos para a saúde da população Portuguesa, tendo por base as recomendações de referência e o consumo destes produtos.

MÉTODOS



RESULTADOS

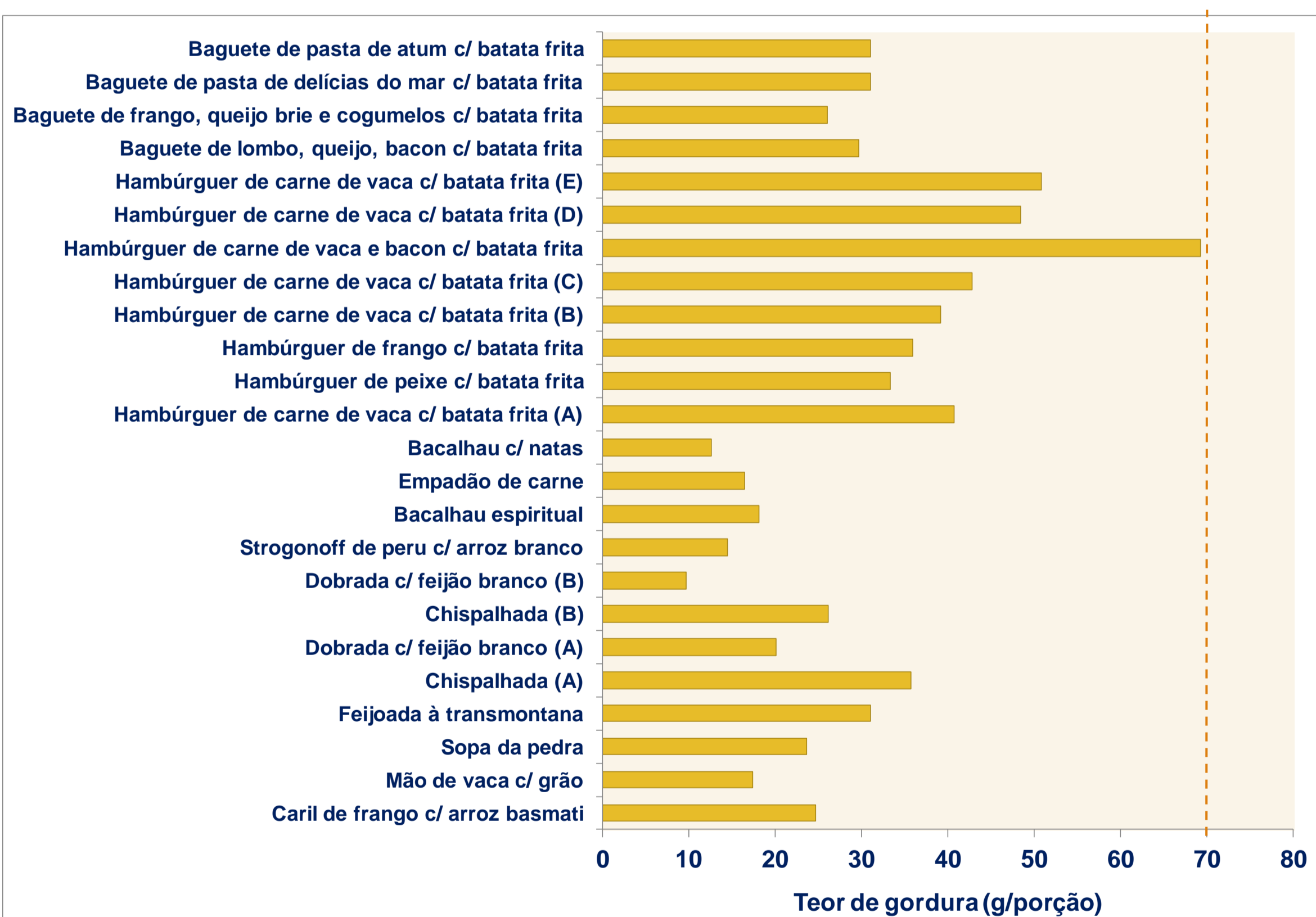


Figura 2. Teor de gordura (g/porção) das refeições prontas a comer analisadas. As letras representam marcas diferentes ou refeições de estabelecimentos de restauração diferentes. A linha a tracejado corresponde ao valor de referência para a ingestão de gordura, 70 g/dia.

➤ De acordo com os resultados obtidos (Figura 2), o teor de gordura total das refeições analisadas variou entre 9,70 g/porção (dobrada com feijão branco - B) e 69,3 g/porção (hambúrguer de carne de vaca e bacon com batata frita).

➤ Em 75% das refeições prontas a comer analisadas o teor de sal foi superior a 2,5 g/porção, representando mais de 50% da dose diária de referência para o consumo de sal (Figura 3). De uma forma geral, o teor de sal foi inferior nas refeições de *fast-food* comparativamente às outras refeições analisadas.

CONCLUSÕES

Grande parte das refeições prontas a comer analisadas apresenta um elevado teor de gordura e de sal, merecendo esforços no sentido de reformular estes produtos e promover a saúde pública. Num futuro próximo, pretende-se alargar este trabalho de investigação a um maior número de refeições.

