

**CENTRO PAULA SOUZA
ETEC “DR. DEMÉTRIO AZEVEDO JR”
Novotec Nutrição e Dietética**

**Ana Beatriz dos Santos Lima
Bianca de Lima Moraes Pedroso
Débora de Lima Pereira**

**ELABORAÇÃO DE TEMPERO A BASE DE ERVAS FRESCAS E
ESPECIARIAS PARA O AUXÍLIO NA REDUÇÃO DE SÓDIO NA
ALIMENTAÇÃO DE IDOSOS COM HIPERTENSÃO ARTERIAL**

**Itapeva
2022**

**Ana Beatriz dos Santos Lima
Bianca de Lima Moraes Pedroso
Débora de Lima Pereira**

**ELABORAÇÃO DE TEMPERO A BASE DE ERVAS FRESCAS E
ESPECIARIAS PARA O AUXÍLIO NA REDUÇÃO DE SÓDIO NA
ALIMENTAÇÃO DE IDOSOS COM HIPERTENSÃO ARTERIAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Técnico em Nutrição e Dietética, da Escola Dr. Demétrio Azevedo Júnior, como requisito parcial para a obtenção do diploma de técnico.

**Itapeva
2022**

RESUMO

A Hipertensão Arterial (HA), conceituada pela forte pressão do sangue contra a parede das artérias, é uma doença crônica que atinge cerca de 60% da população idosa no Brasil. Ela é considerada um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de outras doenças, como cardiovasculares e renais, e está diretamente relacionada com o cloreto de sódio (NaCl), mais conhecido como sal de cozinha, responsável pela retenção de líquido no organismo. Logo, faz-se necessário para a prevenção e/ou controle dessa doença a prática de novos hábitos alimentares. Refeições hipossódicas compostas de produtos de origem natural colaboram para a manutenção e constância da pressão realizada pelo corpo, controlando suas tendências de se manter elevada. Considerando o cenário atual da população, o presente trabalho teve como objetivo elaborar um tempero a base de ervas frescas e especiarias como forma de substituir o uso comum de sal nas refeições principais. No decorrer do mesmo, realizou-se testes de composição e aceitabilidade. Obteve-se resultado satisfatório para a adequação das refeições utilizando 1,5g de sal em sua totalidade composta por cereais, leguminosas, carnes em geral/peixes e aves, hortaliças ou legumes, atingindo medida padrão de 0,5g para cada gênero alimentício, exceto hortaliças e legumes. Um olhar atento para este problema pode contribuir à diminuição da doença e suas complicações que atingem parte da população idosa brasileira.

Palavras-chave: Hipertensão. Idoso. Sódio. Ervas.

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO.....	4
2.	TESTE DE COMPOSIÇÃO DO TEMPERO BASE.....	5
2.1	TESTE DE ANÁLISE SENSORIAL	5
3.	RESULTADOS E DISCUSSÃO	6
4.	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	8
	REFERÊNCIAS.....	9

1. INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera idoso, nos países em desenvolvimento, os indivíduos com 60 anos ou mais. As alterações próprias do envelhecimento tornam o indivíduo mais propenso ao desenvolvimento de Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), sendo esta a principal doença crônica nessa população (MIRANDA et al., 2002 apud Queiroz, M., 2020).

A HAS é caracterizada por níveis elevados de pressão sanguínea nos vasos arteriais, fazendo com que o coração desempenhe um trabalho maior do que o normal. Uma vez que se trata de uma doença crônica, ela não tem cura, mas exige controle através de tratamentos contínuos, e faz parte da vida de pessoas com mais idade. Segundo dados do Ministério da Saúde do Brasil, em torno de 65% dos indivíduos acima dos 60 anos apresentam HAS, e deve-se considerar a transição epidemiológica que o Brasil vem sofrendo, com um número ainda maior de idosos (≥ 60 anos) nas próximas décadas, o que acarretará um incremento substancial da prevalência de HAS e de suas complicações. Esta doença afeta-os diretamente, envolve uma redução da capacidade e aptidão física, menor qualidade de vida, compromete as relações sociais, as rotinas de atividades diárias e a autonomia do mesmo (BARROSO et al., 2020 apud Queiroz, M., 2020).

A sensibilidade ao sal aumenta com o avanço da idade (WHELTON et al., 2002 apud Nogueira, M.T.B, 2014) uma das razões é que o rim é menos capaz de conservar sódio em resposta à restrição dietética ou de remover o sódio após o consumo excessivo (DAHL et al., 1954 apud Brito, A. D. L., 2020). Tanto os ratos quanto os humanos idosos têm uma capacidade limitada de excretar uma carga de sódio administrada de forma aguda (MALACHIAS et al., 2016 apud Brito, A. D. L., 2020). Portanto, o excesso de ingestão de sal durante muitos anos desempenha um papel significativo no desenvolvimento de hipertensão nesses grupos.

A redução do consumo de sal pode auxiliar no tratamento não farmacológico de hipertensão arterial (GRAVINA et al., 2007 apud Simões, M. O. da S., 2020). Sendo assim, a elaboração de receitas que utilizam temperos como ervas frescas, especiarias e outros de origem natural pode ser uma alternativa para a redução no consumo de sal. Entretanto, para uma especiaria atuar da forma adequada, não depende só dos teores fito químicos, mas também da forma de preparo e da quantidade consumida (DEL RÉ & JORGE, 2012 apud Teixeira, A. 2020).

O presente trabalho teve como objetivo a elaboração de um produto a base de ervas frescas e especiarias (denominado “Viva Mais”) como forma de substituir o uso comum de sal nas refeições principais de idosos hipertensos, auxiliando na diminuição do consumo de sódio. Bem como orientar sua utilização e elaboração. Realizou-se testes de composição e aceitabilidade para a adequação de prato principal nas refeições do idoso.

2. TESTE DE COMPOSIÇÃO DO TEMPERO BASE

O tempero base elaborado para a adequação de uma refeição hipossódica, obtém quantidades ajustadas de sal e ingredientes de fácil acesso. Para a produção do tempero foram realizados testes de composição das ervas frescas e especiarias, com a finalidade de uma combinação favorável ao paladar e as adequações de uma refeição hipossódica.

Teste 1	
Alimentos	Quantidades (g)
Alho	40
Cebola	30
Cebolinha	10
Manjericão	1
Sal	1
Salsinha	1

Teste 2	
Alimentos	Quantidades (g)
Alho	35
Cebola	30
Cebolinha	10
Manjericão	4
Sal	55
Salsinha	4,5

Teste3	
Alimentos	Quantidades (g)
Alho	40
Cebola	40
Cebolinha	15
Manjericão	5
Sal	40
Salsinha	5

Portanto, foi estabelecida a proporção do tempero base de rendimento 145g. O produto todo possui 40g de sal, sendo assim, considerando uma porção de 100g de feijão, em uma preparação com 400g seriam utilizados 7g do tempero. Para o valor final de sódio ser 0,5 seria necessário colocar 2g na preparação total. Desse modo, obter-se-ia 7g de tempero base com 2g de sal. Respeitando a porção estabelecida, um indivíduo comendo uma porção de 100g de feijão estaria consumindo 0,5g de sal. Logo, de acordo com a proporção, as preparações de arroz, feijão e carne obteriam 0,5g de sal cada, totalizando 1,5g na refeição.

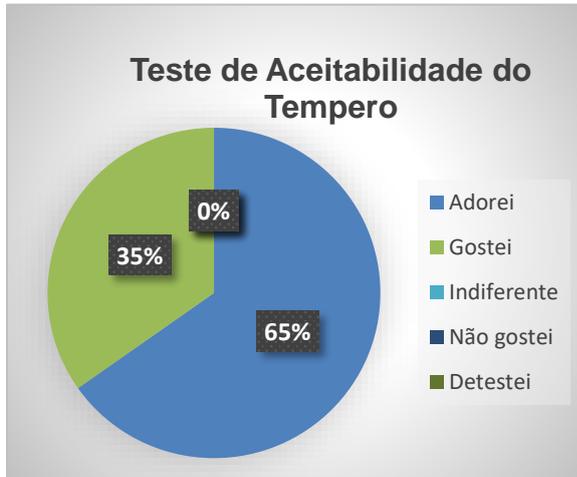
Dessa forma, definiu-se os seguintes alimentos e quantidades (baseado na porção), respectivamente: arroz (100g), feijão (100g) e carnes em geral/peixes e aves (120g). Determinado as porções dos alimentos, estipulou-se uma refeição principal que segue as quantidades e proporção: 1,8g de tempero que equivale a 0,5g de sal. Um olhar atento para este problema contribui para a diminuição da HA e suas complicações que atingem parte da população idosa brasileira.

2.1 TESTE DE ANÁLISE SENSORIAL

Mediante o resultado final do produto e quantidade, foram realizados testes de aceitabilidade com 23 indivíduos na Etec “Dr. Demétrio Azevedo Jr” no dia 30 de novembro de 2022. No teste, foram preparados arroz e frango utilizando o tempero “Viva Mais”, cada pessoa provou uma colher do arroz (20g) e uma fração do frango (25g). Utilizando a Escala Hedônica do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), foram medidas as porcentagens de aceitabilidade das preparações.

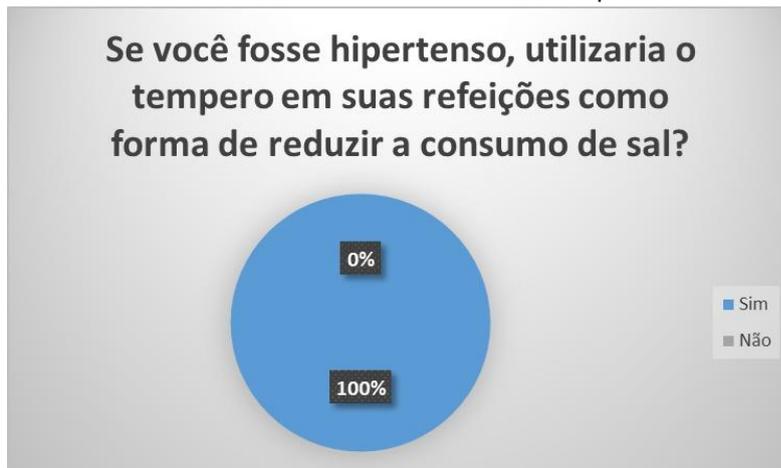
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Gráfico 1 – Resultado do teste de aceitabilidade.



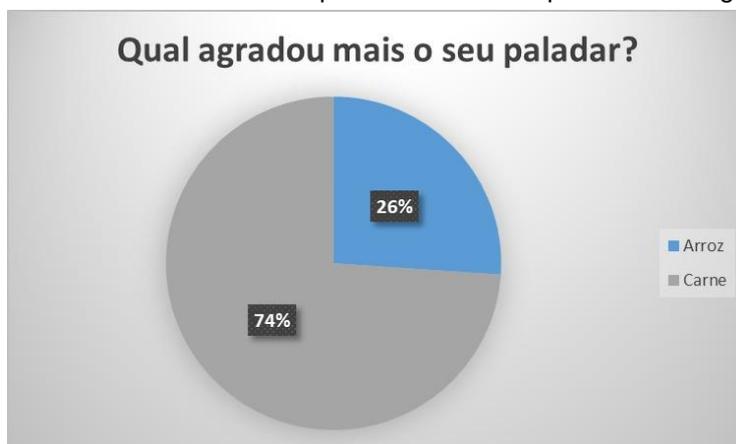
Fonte: Dos autores, 2022.

Gráfico 2 – Resultado acerca do consumo do tempero “Viva Mais”.



Fonte: Dos autores, 2022.

Gráfico 3 – Resultado do questionário sobre qual alimento agradou mais ao paladar.



Fonte: Dos autores, 2022.

No teste de aceitabilidade (gráfico 1), observou-se que não houveram pessoas que marcaram: indiferente; não gostei e detestei. Com isso, 65% das pessoas votaram que adoraram e 35% das pessoas votaram que gostaram.

No gráfico 2, notou-se que todos os participantes do teste votaram que utilizariam o tempero “Viva Mais” na preparação de suas refeições diárias caso fossem hipertensos, como uma forma de reduzir a quantidade do consumo de sal diário.

No gráfico 3, foi questionado qual dos alimentos (arroz ou frango) agradou mais ao paladar, e 17 pessoas votaram que preferiram a carne e, 6 pessoas o arroz.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se concluir um resultado satisfatório na composição e aceitabilidade do produto. Observou-se ainda que a carne agradou mais ao paladar das pessoas, sendo 17 dos 23 indivíduos. Com isso, podemos concluir que a adição do corante ao tempero base colaborou para uma melhor aceitação do tempero.

Dessa forma, definiu-se os seguintes alimentos e quantidades (baseado na porção), respectivamente: arroz (100g), feijão (100g) e carnes em geral/peixes e aves (120g). Determinadas as porções dos alimentos, estipulou-se uma refeição principal que segue as quantidades e proporção: 1,8g de tempero que equivale a 0,5g de sal para cada, totalizando em um prato que contenha esses 3 alimentos, 1,5g de sal.

Caso o indivíduo siga as proporções orientadas para a realização do almoço e jantar, ele ainda terá 2g de sal disponíveis para consumir ao longo do dia (atingindo a recomendação de 5g da OMS). Um olhar atento para este problema contribui para a diminuição da HAS e suas complicações que atingem parte da população idosa brasileira.

Logo, após o resultado satisfatório do tempero “Viva Mais” recomenda-se que mais pessoas se empenhem em descobrir novas possibilidades e combinações de ingredientes para uma adequação de prato que atenda às necessidades da população idosa.

REFERÊNCIAS

BRITO, A. D. L., Queiroz, M. G., Aquino, M. L. A. de, Medeiros, C. C. M., Simões, M. O. da S., Teixeira, A., & Carvalho, D. F. de. (2020). **Hipertensão arterial no idoso - doença prevalente nesta população: uma revisão integrativa** / Arterial hypertension in the elderly - prevalent disease in this population: an integrative review. *Brazilian Journal of Development*, 6(4), 22590–22598. <https://doi.org/10.34117/bjdv6n4-428>

HIPERTENSÃO arterial no idoso -doença prevalente nesta população: uma revisão integrativa. *Brazilian journal of development*, Rua Baraúnas, 351 –Bairro Universitário. Campina Grande –PB, Brasil. CEP: 58429-500, ano Abril 2020, v. 6, n. 4, p. 1-9, 25 abr. 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/9409/7936>. Acesso em: 7 dez. 2022.

NOGUEIRA BOMBIG, M. T.; FRANCISCO, Y. A.; MACHADO, C. A. A importância do sal na origem da hipertensão. **A importância do sal na origem da hipertensão**, v. 21, n. 2, p. 63–67, 2014. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/03/881408/rbh-v21n2_63-67.pdf. Acesso em: 6 mai. 2022.

QUEIROZ, M. G., Aquino, M. L. A. de, Brito, A. D. L., Medeiros, C. C. M., Simões, M. O. da S., Teixeira, A., & Carvalho, D. F. de. (2020). **Hipertensão arterial no idoso - doença prevalente nesta população: uma revisão integrativa** / Arterial hypertension in the elderly - prevalent disease in this population: an integrative review. *Brazilian Journal of Development*, 6(4), 22590–22598. <https://doi.org/10.34117/bjdv6n4-428>

SOUZA, Ludmilla. **Dia Nacional de Prevenção à Hipertensão: doença atinge 60% dos idosos: Pressão alta é fator de risco para pacientes com covid-19.** Repórter da Agência Brasil - São Paulo: Liliane Farias, 26 abr. 2020. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-04/dia-nacional-de-prevencao-hipertensao-doenca-atinge-60-dos-idosos>. Acesso em: 11 nov. 2022.

TEIXEIRA, A., Queiroz, M. G., Aquino, M. L. A. de, Brito, A. D. L., Medeiros, C. C. M., Simões, M. O. da S., , & Carvalho, D. F. de. (2020). **Hipertensão arterial no idoso - doença prevalente nesta população: uma revisão integrativa** / Arterial hypertension in the elderly - prevalent disease in this population: an integrative review. *Brazilian Journal of Development*, 6(4), 22590–22598. <https://doi.org/10.34117/bjdv6n4-428>