

SALT REDUCTION

Concurso de Projetos de IC&DT Politécnicos - SAICT - candidatura n.º 24003

Cláudia Viegas

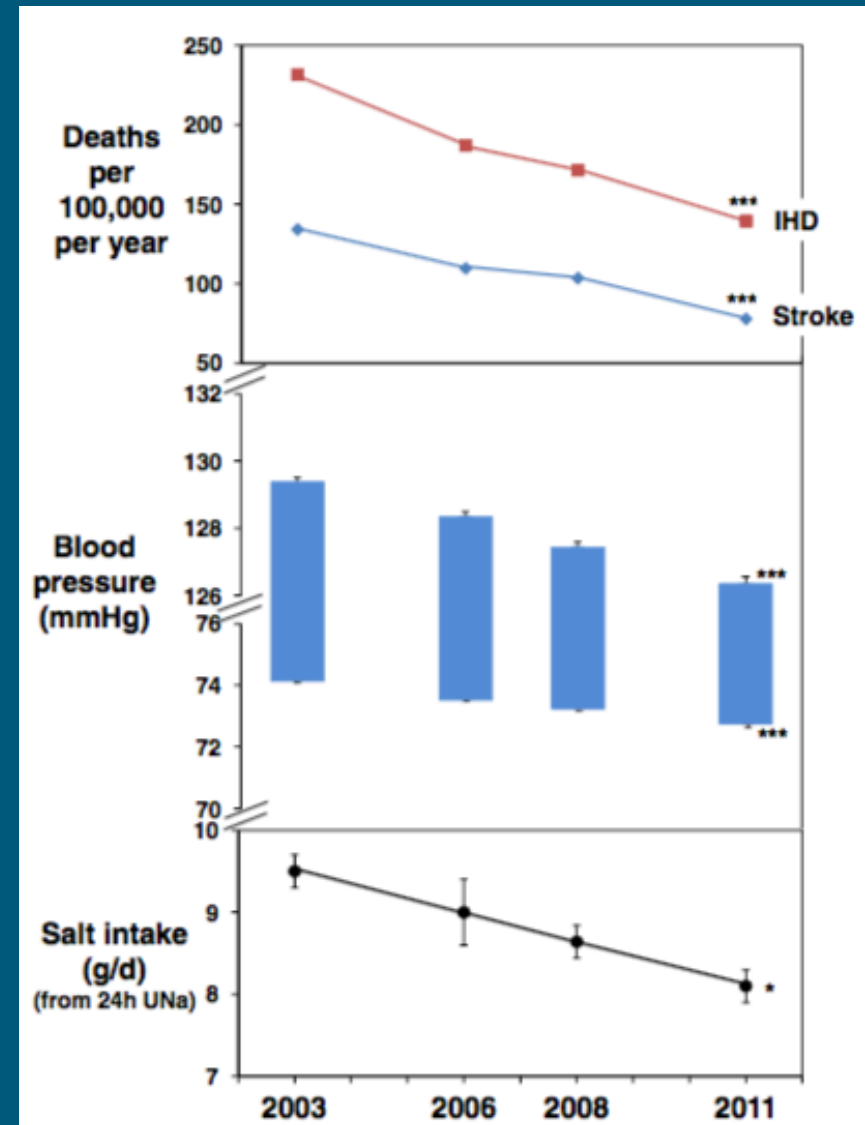
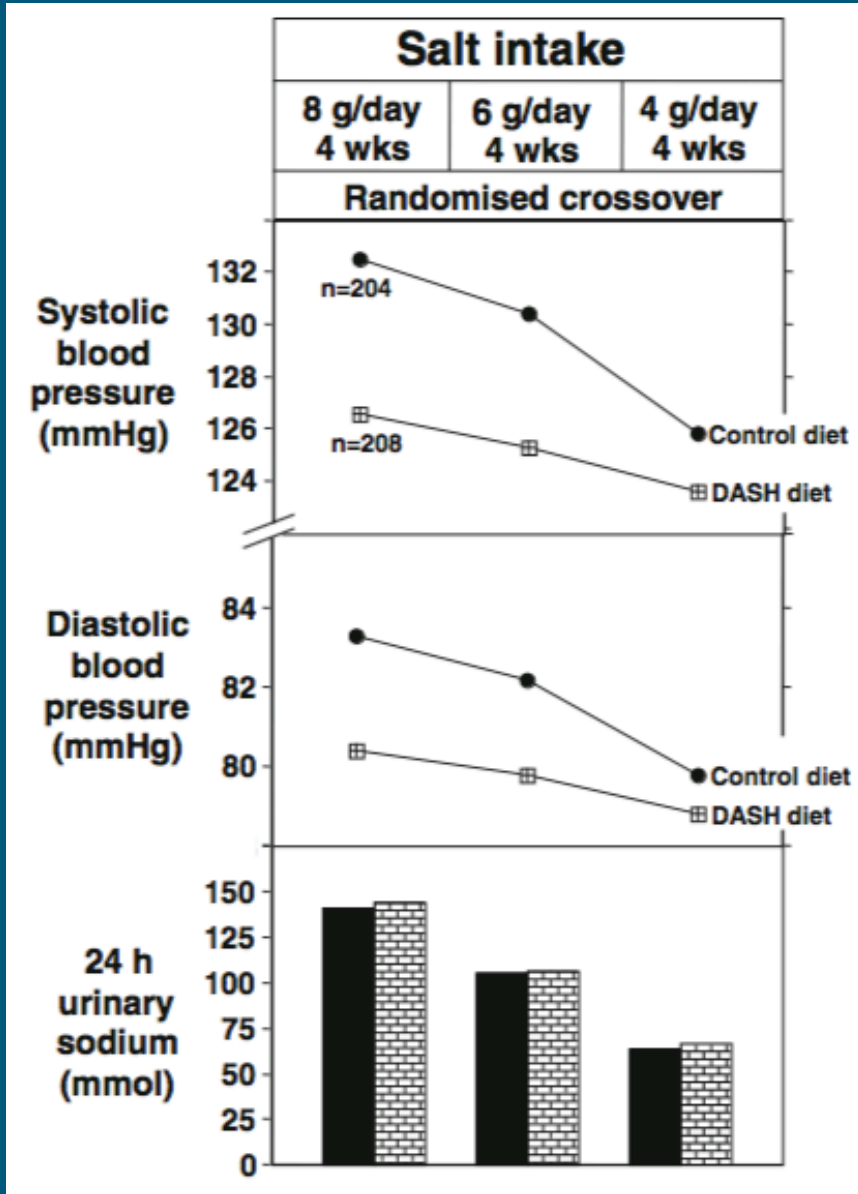
25 de janeiro 2018



sal e a saúde

- consumo ↑ sal - factor risco
 - Hipertensão Arterial **22% mundo**
29% Portugal
 - Doença Cardíaca e AVC **mortalidade prematura**
- Redução de sal
 - 9 a 12 g / dia → 5 a 6 g / dia → impacto significativo na redução da mortalidade

sal e a saúde



sal e a alimentação

- > 75% sal ingerido
- processados ou confeccionados

Recomendação OMS
5 g / dia

Portugal → 10,7 g/dia



↓ sal - prioridade

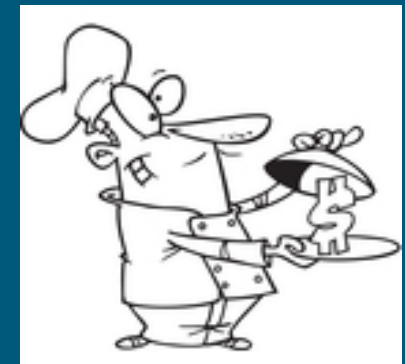
MacGregor et al, 2013

WHO, GLOBAL STATUS REPORT on noncommunicable diseases, 2014

DGS, 2017, Portugal

sal e a restauração

- Uso de sal - "a olho"
- Programas voluntários falham no longo prazo
- Impacto no sabor
- Sector é resistente - impacto no lucros
- Substitutos do sal - percepção "negativa"



Viegas, 2013

Ansar, 2012

Wilson et al 2016

objetivo

- desenvolvimento de formulações - redução de sal
- elaboração de manual

restauração

1 - INIAV
preparação da fórmula
considerando as
misturas de plantas
aromáticas e especiarias

3 tipos de formulação

- pó: mistura de ervas secas trituradas
- pasta: plantas + outros ingredientes + elemento agregador
- líquido: emulsão

2 - ESHTe
selecção e caracterização
das receitas;
definição das misturas;
aplicação da fórmula nas
preparações culinárias

Reformulação
Retestar

Testar formulações
Avaliação sensorial
Quantificação de NaCl

Optimização
Microencapsulação

Aplicação culinária
(tradicional vs formulação)
Avaliação sensorial
Quantificação de NaCl

formulação
final

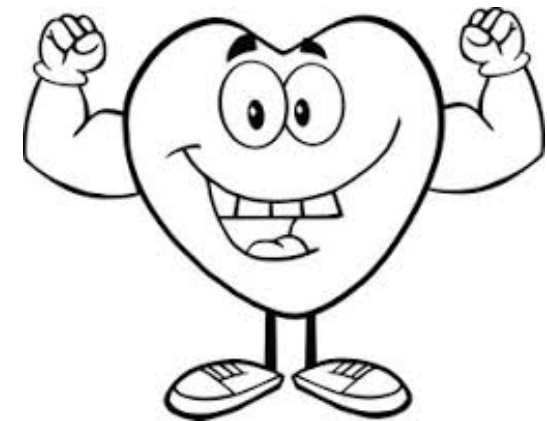
3 - ESTeSL
experimentação em
contexto real
- público infantil (escola)
- público adulto (cantina)

Quantificação de NaCl
Avaliação da satisfação

no final ...

- Promover o desenvolvimento do sector agrícola - produtores de plantas aromáticas
- Explorar técnicas de desidratação e microencapsulação e os seus usos potenciais futuros
- Criar uma fórmula concreta a integrar nas estratégias de redução de sal
- Fácil uso e distribuição
- Aplicável ao contexto doméstico e à restauração

SALT REDUCTION



claudia.viegas@eshte.pt



ORGULHO NO PASSADO,
CONFIANÇA NO FUTURO.
PRIDE IN THE PAST, CONFIDENCE IN THE FUTURE.



instituto nacional de
investigação agrária e veterinária



ESCOLA SUPERIOR DE
TECNOLOGIA DA SAÚDE
DE LISBOA