

## EDUCAÇÃO NUTRICIONAL SOBRE OS SABORES E QUANTIDADES DE SAL E AÇÚCAR NAS PREPARAÇÕES, APLICADO EM UMA ILPI DE PINHAIS-PR

Grando, FCS<sup>1</sup>, Damas, AA<sup>2</sup>, Marques, ML<sup>2</sup>, Passos, CS<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Nutricionista, graduada pela Faculdade Evangélica do Paraná (2009), com Especialização em Gerenciamento em Serviços de Alimentação e Nutrição – PUC-PR (2011). RT da ILPI Lar para idosos Adelaide Weiss Scarpa / PIA União das Irmãs da Copiosa Redenção.

<sup>2</sup>Nutricionista, graduada pelo Centro Universitário do Brasil - UNIBRASIL (2016).

<sup>3</sup>Terapeuta Ocupacional, graduada pela UFPR (2009), Especializanda em Geriatria e Gerontologia – ITECNE – Curitiba – PR. Terapeuta Ocupacional da ILPI Lar para idosos Adelaide Weiss Scarpa / PIA União das Irmãs da Copiosa Redenção.

### Gerontologia: Relatos de caso

**Palavras chave:** Instituição de Longa Permanência para Idosos, Educação Alimentar e Nutricional, Consumo de Alimentos.

### INTRODUÇÃO

Durante o envelhecimento ocorrem alterações da percepção sensorial, o que dificulta a identificação de cheiros e sabores dos alimentos. O paladar é um mecanismo sensorial, composto por 5 sabores básicos: doce, salgado, azedo, amargo e o umami, que são influenciados por fatores como textura, consistência e temperatura dos alimentos.<sup>(1,2,3)</sup>

### MOTIVO DA COMUNICAÇÃO

Demonstrar a quantidade de açúcar e sal nas principais preparações servidas na ILPI, a fim de promover a conscientização do consumo em quantidades adequadas, desestimulando a adição de sal e açúcar nas preparações prontas para consumo, além de informar sobre as alterações fisiológicas típicas do envelhecimento, relacionada à perda de paladar, olfato, entre outros.

### RELATO DO CASO

Realizada uma palestra com o tema “Sabores dos alimentos, versos quantidade de açúcar e sal das preparações ofertadas na instituição”, conduzida por acadêmicas do curso de nutrição e a nutricionista da ILPI, em dezembro de 2015. Foi apresentado as alterações sensoriais típicas do envelhecimento, sabores dos alimentos, predomínio de alto consumo de açúcar e sal pela população. Seguido de fotos de algumas preparações servidas na ILPI: bebidas, sobremesas, bolo, arroz, feijão, acompanhamentos e carnes. Juntamente com uma embalagem contendo a quantidade real de açúcar e sal da porção. Os valores de sal e açúcar foram extraídos das fichas técnicas presentes na ILPI. Assistiram à palestra, 15 idosos, 20% do sexo masculino e 80% feminino, idade média de 85 anos. Observou-se interesse dos idosos em discutir sobre o assunto em questão. Foi relatado pelos idosos que ao longo dos anos adquiriram vícios alimentares de utilizar maior quantidade de sal e açúcar que o necessário; Relataram a necessidade de reeducação do paladar para consumo adequado de sal e açúcar; Lembraram que há sempre algo novo para aprender; Discutiram sobre culturas que utilizam muito açúcar e outras que utilizam pouco; Emergiram comentários sobre a importância de adquirirem mais conhecimento sobre o tema e de multiplicar a informação. Finalizaram referindo que saíram mais cultos da palestra.

### DISCUSSÃO

Verificou-se que a aplicação de Educação Nutricional com palestra auxiliou na conscientização do controle no consumo de sal e açúcar, bem como a prática de uma alimentação saudável e um melhor envelhecer, sendo positiva a continuidade das palestras que ocorrem com intervalo de 3 a 6 meses, sendo esta mais uma ferramenta de Educação Nutricional da ILPI.



### REFERÊNCIAS

- 1) R. da S. Paula, F. C. de J. Colares, J. O. de Toledo, O. de T. Nóbrega. **Alterações gustativas no envelhecimento.** Revista Kairós, São Paulo, 11(1), jun. 2008.
- 2) Pellegrine G, Veleiro R. V. B. Gomes IC. **A Percepção do Gosto Salgado em Indivíduos com e sem Obstrução Nasal.** Ver. CEFAC, São Paulo, v.7, n.3, 311-7, jul-set, 2005.
- 3) Monteiro M. A. M. **Percepção Sensorial dos Alimentos em Idosos.** Revista Espaço para a Saúde, Londrina, v. 10, n. 2, p. 34-42, jun. 2009.