6CCSDNMT05.P**CONDIMENTOS: DA SUA HISTÓRIA À SUA APLICAÇÃO NA ALIMENTAÇÃO DE PACIENTES HIPERTENSOS**

Kelyanne Farias de Araújo⁽²⁾, Tereza Paula Bacalhau Batista Ramos⁽²⁾, Ilsy Gisleany dos Santos Medeiros⁽²⁾, Tereza Helena Cavalcanti de Vasconcelos⁽³⁾, Maria da Conceição Rodrigues Gonçalves⁽⁴⁾

Centro de Ciências da Saúde/Departamento de Nutrição/MONITORIA

RESUMO

Algumas condições patológicas, como a hipertensão e outras moléstias que regulam o consumo de sal, levam à monotonia alimentar devido às restrições alimentares necessárias. A hipertensão é o problema de saúde pública mais comum nos países desenvolvidos e sua prevalência é elevada, estimando-se que cerca de 15 a 20% da população brasileira adulta possa ser rotulada como hipertensa. Quando não tratada, a hipertensão pode causar várias doenças degenerativas, sendo mais comuns as de origem cardiovascular. Embora não exista cura para a hipertensão, alterações no estilo de vida contribuem para a prevenção e controle desta doença. Dentre essas modificações, as que comprovadamente reduzem a pressão arterial são: redução do peso corporal, da ingestão do sal e do consumo de bebidas alcoólicas, prática de exercícios físicos com regularidade e a não-utilização de drogas que elevam a pressão arterial. Neste ponto, a dieta tem papel fundamental. Há muito tempo o cloreto de Sódio tem sido considerado importante fator no desenvolvimento e na intensidade da hipertensão arterial. Dessa forma, a restrição de sal na dieta é uma medida recomendada não apenas para hipertensos, mas para a população em geral a fim de se evitar tal patologia. A conduta nutricional a pacientes hipertensos deve preconizar a não-ingestão de produtos processados, como enlatados, embutidos, conservas, caldos de carne, temperos prontos, defumados, bebidas isotônicas, além de preparar as refeições com pouco sal e não utilizar saleiro à mesa. Tal orientação deve objetivar a ingestão em torno de 100 mEq/dia de sal de cozinha (6 g de sal), sendo, portanto a grande dificuldade de aceitação da dieta hipossódica pelos pacientes hipertensos. A técnica dietética e a dietoterapia buscam oferecer aos pacientes portadores de hipertensão preparações adequadas ao seu estado nutricional, de boa qualidade e de sabor agradável, substituindo o sal de cozinha pelos diversos tipos de condimentos, como os picantes, especiarias, ervas aromáticas, bulbos, corantes, entre outros, ressaltando o sabor natural dos alimentos ou lhes conferindo um novo sabor. Este presente trabalho tem a finalidade de apresentar alguns tipos de condimentos com suas funções terapêuticas e usos em preparações hipossódicas em substituição ao sal de cozinha.

Palavras-chave: Condimentos, hipertensão, cloreto de sódio, dieta hipossódica.