

## SUBSTITUIÇÃO DE SÓDIO E GORDURA SATURADA NOS HAMBURGUERES

LARISSA TEIXEIRA PAIVA; MARIANE ALCANTARA FERREIRA SANTOS

ORIENTADORA: Profª ANDREA ROBERTA CLEMENTE

Etec de Hortolândia,/SP  
andrea.clemente@etec.sp.gov.br

### RESUMO

A substituição de sódio e gordura saturada, ocorre devido à preocupação com a grande quantidade destes nos hambúrgueres que pode influenciar em doenças cardiovasculares. Devido o aumento do consumo de alimentos cárneos industrializados mais práticos, como os hambúrgueres. Foi criado um método para continuar com o consumo de alimentos rápidos, que é a formulação de hambúrgueres utilizando farinhas vegetais não tradicionais e cloreto de potássio, como substitutos de gordura saturada e sódio respectivamente. Com objetivo de contribuir para a melhora da saúde da população, também contribui para a sustentabilidade ambiental. Antes de realizar a nova formulação dos hambúrgueres, foi proposto um questionário para os indivíduos realizarem, para identificar o modo de consumo dos hambúrgueres na vida de cada um. A partir do mesmo foi realizado uma análise sensorial com 7 amostras, onde os resultados obtidos foram em relação ao sabor, textura e aparência. Considera que obteve bons resultados, desta podendo utilizar essas preparações como alternativa para elaboração de hambúrgueres que podem substituído os industrializados.

### METODOLOGIA

Foi realizado uma pesquisa de campo (Tabela 1) com 120 indivíduos, com objetivo de identificar a forma de consumo, quantidades e se consumiria hambúrguer com substituição saudável. Com o resultados obtidos, selecionou 10 indivíduos, sendo 8 do sexo feminino e 2 do masculino, para realizar a análise sensorial dos hambúrgueres (50g) com as seguintes proporções (tabela 2).

Tabela 1: Questionário de pesquisa de campo em relação ao cotidiano da população.

1-) Consome hambúrguer frequentemente  
( ) Sim ( ) Não  
2-) Costuma consumir hambúrguer mais de 3 vezes na semana?  
( ) Sim ( ) Não  
3-) Quando o consome, é hambúrguer artesanal ou industrializado?  
( ) Artesanal ( ) Industrializado  
4-) Você consumiria um hambúrguer que sofreu alterações para o tornar mais saudável?  
( ) Sim ( ) Não  
5-) Você pagaria um mais alto no hambúrguer sabendo que ele não é prejudicial à saúde?  
( ) Sim ( ) Não

Fonte: AUTORES (2021).

Tabela 2: Proporções utilizadas para a preparação dos hambúrgueres.

Amostra	Tipo de farinha	KCl	NaCl	Toucinho
1	Linhaça – 100% (90g)	100% - 4,5g	-	-
2	Linhaça – 100% (90g)	50% - 2g	50% - 3g	-
3	Linhaça – 50% (45g)	-	100% - 4,5g	50% - 22,5g
4	Maracujá – 100% (90g)	100% - 4,5g	-	-
5	Maracujá – 100% (90g)	50% - 2g	50% - 3g	-
6	Maracujá – 50% (45g)	-	100% - 4,5g	50% - 22,5g
7	Tradicional	-	100% 4,5g	100% 45g

Fonte: AUTORES (2021).

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considera-se que os hambúrgueres em diferentes proporções de farinhas de linhaça e/ou casca de maracujá afeta na aceitação dos indivíduos. Após análise observou que as substituições com farinha de linhaça e cloreto de potássio, apresentou maior aceitação, diferente da farinha da casca de maracujá com cloreto de potássio, que apresentou gosto amargo nas amostras. Considera que a análise sensorial, obteve bons resultados de aceitação pelos indivíduos.

### INTRODUÇÃO

A preocupação com relação aos teores de gordura saturada e sódio é aumentada ao se observar as tabelas nutricionais de hambúrgueres de marcas reconhecidas nacionalmente. Em média, para cada 100 g do produto 6,6 g é gordura saturada e 1,02 g é sódio, correspondendo a 24% e 34%, respectivamente, do valor diário recomendado pela Organização Mundial da Saúde para esses ingredientes (OLIVEIRA et. al.,2014).

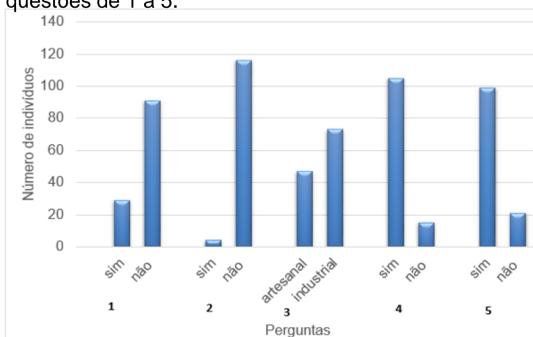
Entretanto, sabe-se que o consumo demasiado destes produtos pode levar os indivíduos a doenças cardiovasculares, devido à ingestão em excesso de sal e gordura. Podendo ocasionar aumento da pressão arterial, excesso de gordura no sangue e obesidade (OLIVEIRA et. al., 2013).

Diante do exposto, reduzir o conteúdo de gorduras saturadas através da adição de uma farinha de origem vegetal, e por isso incorporar gorduras insaturadas e substituir parcialmente o sódio por outro tipo de sal, pode se caracterizar alternativa para tornar o hambúrguer um produto cárneo mais saudável (OLIVEIRA et. al.,2014).

### RESULTADOS

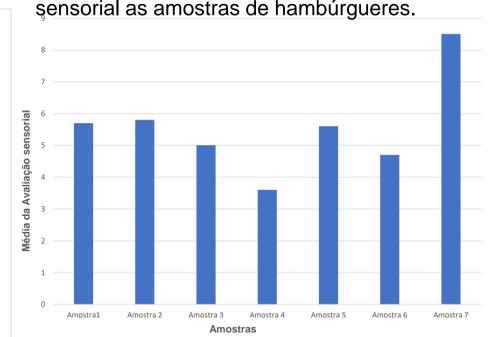
Constatou-se na pesquisa que 76% indivíduos não consomem hambúrguer diariamente, 61% consome os industrializados, 87% consumiria um hambúrguer que sofreu substituições, e 82% pagaria um valor mais alto pelo produto. Referente a análise sensorial, os resultados foram satisfatórios baseando na amostra tradicional. As amostras 1, 2, 3, 5 atingiram uma avaliação média de 5, enquanto as amostras 4 e 6 ficaram abaixo dessa média de avaliação.

Gráfico 1: Resultado da pesquisa de campo, questões de 1 a 5.



Fonte: AUTORES (2021).

Gráfico 2: Média dos valores atribuídos na análise sensorial as amostras de hambúrgueres.



Fonte: AUTORES (2021).

### BIBLIOGRAFIA

OLIVEIRA, D. F.; MILESCHI, J. P.F.; CARLI, C. G.; MARCHI, J. F.; SILVA, D. C.; COELHO, A. R.; TONIAL, I. B. Farinha de linhaça dourada como substituto de gordura animal em hambúrguer de carne bovina com redução de sódio. **Brazilian Journal of Food Technology**, Campinas, v.17, n.4, p.273-282, 2014.  
PEARSON, A. M.; GILLET, T. A. **Processed meats**. Chapman & Hall, New York, 3º ed, 1996.