

# AVALIAÇÃO DO TEOR EM SÓDIO CONTIDO NO PÃO CONSUMIDO NA CIDADE DO PORTO

---

Vieira E<sup>I</sup>, Soares ME<sup>II</sup>, Pinho O<sup>I</sup>

<sup>I</sup> Faculdade de Ciências da  
Nutrição e Alimentação da  
Universidade do Porto

<sup>II</sup> Faculdade de Farmácia da  
Universidade do Porto

email:  
oliviapinho@fcna.up.pt

## INTRODUÇÃO

O pão continua a ser um dos alimentos mais consumidos pela população Portuguesa e, atendendo a todas as vantagens nutricionais que apresenta, o seu consumo deve ser incentivado. Contudo, o elevado teor em sal encontrado neste alimento tem sido alvo de preocupação, sobretudo pela relação deste aditivo com o desenvolvimento da Hipertensão Arterial. Assim, torna-se importante conhecer o teor médio de sal neste alimento, não só para informar o consumidor, como também, para alertar a indústria de panificação. Dada a grande variedade de pão hoje disponível no mercado pretendeu-se dosear o teor de sódio no pão “molete/pão branco”, visto ser o tipo de pão mais consumido pela população. Foram analisadas 411 amostras de pão, adquiridas em 81 postos de venda existentes em 12 freguesias da cidade do Porto, e em 7 hipermercados/supermercados.

## RESULTADOS

Para o doseamento do teor em sódio das amostras foi utilizado o método de Fotometria de Chama. O teor de sódio encontrado nas nossas amostras variou entre 344 mg/100g pão e 718 mg/100g pão nas 12 freguesias, e entre 427 e 585 mg/100g pão nos 7 hipermercados/supermercados. O valor médio de sódio encontrado nas amostras analisadas foi de 506 mg/100g pão.

A variabilidade entre os teores médios de sódio encontrados nas amostras de pão adquiridas nas diferentes freguesias sugere a necessidade de criar uma adequada legislação, de forma a uniformizar a quantidade de sal a utilizar na indústria da panificação.