

# SALT REDUCTION

REDUÇÃO DE SAL NA RESTAURAÇÃO - DESENVOLVIMENTO DE FORMULAÇÕES DE REDUÇÃO DE SAL E ELABORAÇÃO DE MANUAL PARA A RESTAURAÇÃO

SALT REDUCTION IN CATERING SERVICES - FORMULA DEVELOPMENT FOR PREPARATION OF A MANUAL TO CATERING

O consumo excessivo de sal tem um grande impacto enquanto fator de risco para as doenças cardiovasculares, tendo estas doenças um elevado impacto na morbilidade e mortalidade global em Portugal. Atualmente existe uma vasta evidência científica que suporta a necessidade da redução de sal na alimentação mas, em simultâneo, os estabelecimentos de restauração têm dificuldade/ escassez de estratégias concretas na redução da utilização de sal.

Neste sentido, este projeto pretende criar formulações (misturas de ervas aromáticas com adição de outros ingredientes, como especiarias ou extratos, sob a forma de pó, pasta ou líquida) aplicáveis a diferentes tipos de pratos da cozinha portuguesa, que permita a redução da utilização de sal nas diferentes preparações, que depois de desenvolvidas serão testadas em receitas padrão e posteriormente em contexto real, procurando criar uma metodologia que sirva de base a uma estratégia de intervenção no ambiente e na oferta alimentar, garantindo que esta seja adequada e segura.

Excessive salt intake has a major impact as a risk factor for cardiovascular disease, and the prevalence of these diseases and their effect on morbidity and overall mortality in Portugal is high. Currently there is an extensive scientific evidence supporting the need for salt reduction in food. At the same time, in food establishments there are some difficulties / lack of concrete strategies to reduce the use of salt.

Thus, this project aims to create formulations (mixtures of herbs with the addition of other ingredients, such as spices or extracts, in the form of powder, paste or liquid) applicable to different types of Portuguese dishes. These formulations will then be tested in standard recipes and then in a real context, seeking to create a methodology that serves as the basis for an intervention strategy on the environment and food supply, ensuring that it is appropriate and safe.

INVESTIGADOR RESPONSÁVEL  
PRINCIPAL INVESTIGATOR  
Cláudia Viegas (CiTUR Estoril)

UNIDADE DE INVESTIGAÇÃO  
RESEARCH UNIT

CiTUR - Centro de Investigação, Desenvolvimento e Inovação em Turismo (polo da Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril)

CiTUR - Center for Tourism Research, Development and Innovation (Estoril Higher Institute for Tourism and Hotel Studies branch)

DURAÇÃO | DURATION

18 meses | 18 months (2017 - 2019)

PARCEIROS INSTITUCIONAIS E EMPRESARIAIS  
INSTITUCIONAL AND ENTERPRISE PARTNERS

Instituto Nacional de Investigação Agrária e Veterinária; Instituto Politécnico de Lisboa.

National Institute of Agriculture and Veterinary Research; Polytechnic Institute of Lisbon.

ENTIDADES FINANCIADORAS

FUNDING



European Union  
European Regional  
Development Fund

Lisbo@20<sup>20</sup>

PORTUGAL  
2020

FCT  
Fundação para a Ciência e a Tecnologia  
MINISTÉRIO DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO



RESEARCH PROJECT  
PROJETO DE INVESTIGAÇÃO