

RAQUEL BRAZ ASSUNÇÃO BOTELHO

Culinária Regional: o Nordeste e a Alimentação Saudável

Brasília, 2006



**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DA SAÚDE**

Culinária Regional: o Nordeste e a Alimentação Saudável

Tese apresentada ao Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde, Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília, como requisito para obtenção do título de Doutor em Ciências da Saúde.

**Raquel Braz Assunção Botelho
Orientador: Prof^a Dr^a Wilma Maria Coelho Araújo**

Brasília, 2006



**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DA SAÚDE**

Cultura Alimentar e Alimentação Saudável

RAQUEL BRAZ ASSUNÇÃO BOTELHO

Wilma Maria Coelho
Araújo
**Presidente da
Banca**

Maria do Carmo Soares de Freitas
Membro da Banca

Bethsáida Soares
Schmitz
Membro da Banca

Elizabeth Maria Talá de
Souza
Membro da Banca

Anadergh
Barbosa-Branco
**Membro da
Banca**

Marina Ito
**Suplente da
Banca**

Botelho, Raquel Braz Assunção

Cultura Alimentar e Alimentação Saudável/Raquel Braz Assunção Botelho
Tese de doutorado/ Faculdade de Ciências da Saúde,
Universidade de Brasília. Brasília, 2006.

Área de Concentração: Nutrição

Orientador: Prof^a Dr^a Wilma Maria Coelho Araújo

1. Alimentação saudável 2. Culinária regional 3. Ficha Técnica de
Preparação 4. Cultura 5. Gastronomia

Para Leandro, meu eterno amor que me apoiou em todos os momentos.

AGRADECIMENTOS

A Deus, pela força em todos os momentos, mas principalmente na coleta de dados, depois de tantos problemas e ainda uma dengue.

A minha querida orientadora e amiga, Professora Wilma Araújo, que me ajuda a cada momento do meu crescimento profissional e pessoal.

A meu esposo Leandro, pelo apoio, dedicação e paciência.

A meus pais, por acreditarem em meu potencial e me incentivarem sempre.

A meu irmão, pelo carinho e a paciência.

À Professora Rita Akutsu. pela amizade, pelo apoio na escolha da metodologia, do material bibliográfico e pela hospedagem carinhosa que conseguiu no Nordeste para mim.

Às bolsistas Graziela Ornelas e Fernanda Freitas, cedidas pelo Centro de Excelência em Turismo, pela ajuda importante nas análises laboratoriais.

Ao Prof. Luiz Borgo e aos técnicos Márcio e Fernando pelo apoio e disponibilidade no Laboratório de Análise de Alimentos da Faculdade de Agronomia e Medicina Veterinária, UnB.

À Professora Egle Siqueira, pela importante participação no meu processo de admissão no Programa de Pós-Graduação da Faculdade de Saúde, como minha primeira orientadora, e por dispor do Laboratório de Biofísica, UnB.

A Pós-graduação pela oportunidade e pela verba disponibilizada para aquisição de materiais para execução das análises laboratoriais.

As amigas Karin Sávio, Renata Zandonadi, Verônica Ginani, Halina Araújo e Kátia Sasaki, pelo carinho e apoio no desenvolvimento deste trabalho.

A todos os nutricionistas e donos de estabelecimentos que responderam meus questionários e me receberam com muita disposição.

Aos professores de Técnica Dietética e Gestão da Produção que participaram da aplicação da Técnica de Juízes.

Aos dois Conselhos Regionais de Nutrição do Nordeste pelos bancos de dados.

À Regina Siqueira, à Maria Carolina Pinto e à Marianna Coelho, pela revisão de texto.

Minha culinária deve apresentar minha cidade, o lugar em que vivo, tanto com relação aos ingredientes quanto à cultura (Puck, 1996).

RESUMO

A alimentação é fator primordial para a humanidade, por se relacionar à preservação e à manutenção da espécie. Mais que uma necessidade de sobrevivência, a alimentação distingue culturas. A história da alimentação mostra que gastronomia, recursos alimentícios, hábitos e padrões alimentares são aspectos importantes que sugerem uma reflexão sobre a complexidade e a magnificência que permeiam as relações pessoais e os alimentos. Cada cultura é reflexo dos próprios caminhos percorridos em função de sua história. O reconhecimento de características próprias, presentes nas preparações culinárias, por membros de uma comunidade, desperta o sentido de pertencer de cada indivíduo. Desta forma, uma alimentação saudável deve ser baseada em práticas alimentares, assumindo a significação social e cultural dos alimentos como fundamento básico conceitual. O presente estudo tem como objetivo analisar as preparações regionais mais servidas em Unidades Produtoras de Refeições (UPR) das nove capitais nordestinas. A pesquisa é um estudo de natureza exploratório-quantitativa, dividida em três etapas: levantamento bibliográfico, coleta de dados e análises bromatológicas. Para a coleta de dados, foi elaborado um questionário para determinar a frequência e os motivos de oferta das preparações regionais nordestinas nos estabelecimentos. A partir das respostas, foi definida a preparação servida com maior frequência e coletada amostra desta em três diferentes UPRs, em cada uma das nove capitais nordestinas. Foram elaboradas fichas técnicas de preparação para posterior comparação e cálculo nutricional. Laboratorialmente, foram realizadas análises de proteína, lipídios, umidade, cinzas e valor energético total para cada amostra coletada em cada restaurante. Foram realizadas análises estatísticas comparativas dos resultados. As preparações selecionadas foram: baião-de-dois (Fortaleza e Teresina), peixada (João Pessoa e Maceió), carne-de-sol (Natal e Aracaju), caldeirada maranhense (São Luís), feijoada (Recife) e xinxim de galinha (Salvador). Foram encontradas diferenças quanto à técnica de preparo e ao valor nutricional entre as preparações similares produzidas em estabelecimentos diferentes. Os dados obtidos indicam que as preparações mais ricas em gordura foram: feijoada, caldeirada e xinxim de galinha. No entanto, várias amostras de baião-de-dois, peixada e carne-de-sol apresentaram valores acima de 30% de lipídios em sua

composição. Estes resultados sugerem a necessidade de intervenções dietéticas para tornar mais saudáveis as preparações servidas, uma vez que, por serem culturalmente significativas para os consumidores é, importante mantê-las no cardápio.

ABSTRACT

Feeding is an essential factor for humanity because it is related to the preservation and maintenance of the species. More than a necessity to survive, food distinguishes cultures. Food history shows that gastronomy, food resources, habits and patterns are important aspects that suggest a reflection upon the complexity and the magnificence that relate people and food. Each culture is a reflex of its own history. The reconnaissance of culinary preparation characteristics by the members of a community, conduct to the feeling of belonging in each individual. In this way, healthy diet should be based upon food practices that have social and cultural meaning. The present study has the objective to analyze regional preparations most served in Food Service Units of all the capital of the northeast of Brazil. The research is an exploratory and quantitative study divided in three steps: bibliographic research, data gathering and laboratory analyses. For data gathering, a questionnaire was developed to determine the frequency and the motifs of preparation offering in the units. From the answers received, the most frequent preparation was defined. Technical Preparation Files were developed in each unit for comparison and nutritional calculation. At the laboratory, protein, fat, humidity and axes analyses were performed for two samples of each restaurant. Statistical analyses were done to compare the results. The preparations selected were: baião-de-dois (Fortaleza and Teresina), peixada (João Pessoa and Maceió), carne-de-sol (Natal and Aracaju), caldeirada maranhense (São Luís), feijoada (Recife) and xinxim de galinha (Salvador). There are differences in preparation techniques and nutritional values among similar recipes prepared in different restaurants. The most fattening ones are: feijoada, caldeirada and xinxim de galinha. However, many samples of baião-de-dois, peixada and carne-de-sol showed fat content higher than 30%. These results suggest the need to change dietetic techniques for a healthier diet. It is important to maintain regional food in the menus, but following the WHO principles.

SUMÁRIO

LISTA DE TABELAS	xi
LISTA DE FIGURAS	xii
1. INTRODUÇÃO	01
2. OBJETIVOS	06
2.1. OBJETIVO GERAL	06
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	06
3. MATERIAL E MÉTODOS	07
3.1. LEVANTAMENTO BIBLIOGRÁFICO	07
3.2. COLETA DE DADOS	07
3.3. ANÁLISES BROMATOLÓGICAS	14
3.4. ANÁLISES ESTATÍSTICAS	19
4. CAPÍTULO 1 – CULTURA ALIMENTAR E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	22
4.1. CULTURA ALIMENTAR	27
4.2. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	49
4.3. FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO	65
5. CAPÍTULO 2 – PREPARAÇÕES REGIONAIS SERVIDAS EM RESTAURANTES NORDESTINOS	73
6. CAPÍTULO 3 – FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO DE ALIMENTOS REGIONAIS	97
7. CAPÍTULO 4 – COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DE PREPARAÇÕES REGIONAIS NORDESTINAS	122
8. CONCLUSÕES E CONSIDERAÇÕES FINAIS	151
REFERÊNCIAS	157

	12
9. APÊNDICES	169
9.1 QUESTIONÁRIOS	169
9.2 CARTA PARA LIBERAÇÃO DOS BANCOS	187
9.3 FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO DAS UPRs	188

LISTA DE TABELAS

Tabela	1.	Total de correspondências enviadas e recebidas por capital nordestina	11
Capítulo 2			
Tabela	1.	Total de correspondências enviadas e atendidas por capital nordestina	84
Tabela	2.	Preparações regionais mais freqüentemente servidas nas capitais do Nordeste, Brasil 2005.	87
Capítulo 3			
Tabela	1.	Preparações regionais nordestinas mais freqüentemente oferecidas nas UPRs das capitais nordestinas, Brasil 2005.	107
Tabela	2.	Ingredientes utilizados nas preparações das UPRs.	109
Tabela	3.	Composição química e nutricional das preparações regionais – caldeirada maranhense e baião de dois – elaboradas nas UPR de São Luís, Teresina e Fortaleza.	114
Tabela	4.	Composição química e nutricional das preparações regionais – carne de sol e feijoada – elaboradas nas UPR de Natal, Aracaju e Recife.	115
Tabela	5.	Composição química e nutricional das preparações regionais –peixada e xinxim de galinha – elaboradas nas UPRs de João Pessoa, Maceió e Salvador.	117
Capítulo 4			
Tabela	1.	Composição Nutricional Média de Preparações Regionais de São Luís e Fortaleza.	140
Tabela	2.	Composição Nutricional Média de Preparações Regionais de Teresina e Recife.	141
Tabela	3.	Composição Nutricional Média de Preparações Regionais de Natal e Aracaju.	142
Tabela	4.	Composição Nutricional Média de Preparações Regionais de João Pessoa e Maceió.	143

Tabela 5.	Composição Nutricional Média de Preparações Regionais de Salvador.	144
------------------	--	-----

LISTA DE FIGURAS

Figura 1.	Modelo referente à parte de um dos questionários utilizado na coleta de dados.	83
Figura 2.	Relação percentual de correspondências recebidas por estado.	86
Figura 3.	Frequência de parâmetros que definem a oferta da caldeirada maranhense em São Luís.	92
Figura 4.	Proporção de oferta de preparações regionais em restaurantes com e sem nutricionista.	94

4.0 CAPÍTULO 1

CULTURA ALIMENTAR E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

RESUMO

O modelo alimentar de um povo faz parte de seu patrimônio cultural. Em cada país, as práticas alimentares são ricas em tradição e variam segundo os níveis sociais, as regiões, a idade dos indivíduos, entre outros fatores. Os alimentos representam a ligação mais primitiva entre natureza e cultura, fazendo parte da raiz que liga um povo à sua terra. Os hábitos existentes dentro de cada cultura determinam a singularidade dos indivíduos que a ela pertencem, pois a natureza humana é a mesma em qualquer lugar. O comportamento de consumo de cada classe social é definido como *habitus*. A escolha dos alimentos e, mais especificamente, os hábitos alimentares costumam revelar as predisposições mais profundas do *habitus*. O hábito alimentar pode ser definido como um código elaborado e complexo que extrapola o ato de comer. O preparo e o consumo de alimentos se modificaram com o tempo e as modificações nos hábitos alimentares são influenciadas pelo desenvolvimento econômico, cultural e demográfico nas mais diferentes regiões do mundo. No Brasil, especialmente nas últimas décadas, observa-se não apenas uma transição epidemiológica, com a modificação do padrão de morbimortalidade, passando de quadros tipicamente compostos por doenças carenciais para a ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis, mas também uma transição nutricional, decorrente de mudanças no padrão de hábitos e consumo da população. A apropriação do conceito de alimentação saudável na produção de refeições é urgente para, assim, se recuperar a qualidade de vida, expressa na saúde da população. Com as mudanças advindas da urbanização e da industrialização sobre os hábitos alimentares e seu impacto na saúde pública, vários países desenvolveram guias alimentares

para orientar a população sobre como ter uma alimentação saudável. No Brasil, uma das dificuldades de implementação do guia reside no fato de que as várias regiões brasileiras apresentam hábitos diferenciados e preparações culinárias baseadas em ingredientes típicos de cada localidade. Associada a esta preocupação está a necessidade de se avaliar a praticidade do guia em refeições fora do lar. Avaliar o alimento ou as preparações em seus aspectos culinários, sensoriais, nutricionais, simbólicos e higiênico-sanitários pode nortear, de forma efetiva, as ações referentes à qualidade das refeições nas Unidades Produtoras de Refeição e a promoção de uma alimentação saudável. A avaliação da qualidade da refeição nas UPRs é alcançada com a utilização de fichas técnicas de preparação. A construção dessas fichas como ferramenta de Atenção Dietética é, portanto, um dos desafios do futuro com vistas à necessária mudança de atitude dos profissionais, no que tange ao aprendizado e à aplicação de novas tecnologias, e ao fornecimento de alimento seguro. O objetivo deste trabalho foi contextualizar as preparações regionais como parte do patrimônio imaterial; relacionar a alimentação regional e as práticas de alimentação saudável; apresentar a função dos guias alimentares e; descrever as aplicações das fichas técnicas de preparação.

ABSTRACT

People's feeding model belongs to their cultural patrimony. In each country, feeding practices are rich in tradition and vary according to social level, regions, age, and other factors. Food represents the connection among nature and culture, being the root that link people and Earth. The habits that exist in each culture determine the individual's singularity, because the human nature is the same in any place. The consumption behavior of each social class is defined as *habitus*. Food choice, and specially food habits, reveals the deepest predisposition of the *habitus*. Food habit is defined as an elaborated code, complex, that it is more than the act of eating. Preparation and consumption modified with time. Food habit modifications are influenced by economic, cultural and demographic development. In Brazil, specifically in the last decades, it can be observed not only an epidemiological transition, but also modifications in the morbimortality standards. There was a shift from needing diseases to chronic diseases. A nutrition transition also took place with habit and consumption changes. The appropriation of the meaning of healthy diet in the production of meals is urgent in order to prevent and repair life quality and health. With urbanization and industrialization changes on food habits and its impact on the population health, many countries developed food guides to orientate the population to have a health feeding. One of the difficulties of the food guide implementation rely on the fact that the Brazilian regions have different habits and preparations because of typical ingredients. Besides the need to evaluate if the guide is practical to use, it is necessary to see its availability in outside meals. Evaluation of food and preparation on their cultural, sensorial, nutritional, symbolical and hygienically aspects can lead to actions to

the quality of meals in Food Service Units. The quality is reached by using Technical Preparation Files. The construction of these files as a Dietetic Attention tool is one of the future challenges for the professional that work with food preparation. The objective of this work was to put into context regional preparations as an immaterial patrimony; to relate regional feeding and healthy food practices; to present the function of the food guides and; to describe the use of technical Preparation Files.

4.1 Cultura Alimentar

A alimentação é uma necessidade básica, um direito humano e, simultaneamente, uma atividade cultural, permeada por crenças, tabus, distinções e cerimônias (PEDRAZA, 2004, p. 03).

A alimentação humana é rica em tradição. É envolta em adornos elegantes, costumes e tabus (FERNÁNDEZ-ARMESTO, 2004). “Não comemos com nossos dentes e não digerimos com nosso estômago, comemos com nosso espírito, degustamos segundo as normas culturais.” (MOULIN, 1975, pg 10); cada povo se define por suas práticas alimentares. Come-se conforme as normas da sociedade (ARAÚJO *et al.*, 2005).

Alimentação revela origens, civilidade, comportamentos, culturas. A gastronomia é a história cultural dos alimentos. Sua essência é a mudança, a temporalidade, a visão do passado como processo contínuo de perspectivas sobre tendências, sobre o constante e o eventual (ARAÚJO *et al.*, 2005).

Cada cultura segue seus próprios caminhos em função dos diferentes eventos históricos que enfrentou. Tais caminhos dependem também das diversidades do ambiente físico, pois expressa o meio de adaptação aos diferentes ambientes ecológicos. É um processo acumulativo de experiências. Conhecer a cultura é, portanto, apropriar-se de um código de símbolos partilhados pelos membros dessa cultura (LARAIA, 1996), pois ela reflete o modo como as pessoas se relacionam mutuamente (MINTZ, 2001).

Para Tylor (1871), cultura é todo um comportamento aprendido, independentemente de transmissão genética. É um fenômeno natural que

possui causas e regularidades, permitindo um estudo objetivo e uma análise capaz de proporcionar a formulação de leis sobre o processo cultural e a evolução. É a memória social para as futuras gerações e sociedades. Cultura significa lavoura, cultivo dos campos e, ao mesmo tempo, instrução, conhecimentos adquiridos. Para Vygotsky (*apud* OLIVEIRA, 1992), a cultura não é um sistema estático, é, sim, um palco de negociação.

“Os alimentos representam a ligação mais primitiva entre natureza e cultura, fazendo parte da raiz que liga um povo, uma comunidade ou um grupo à sua terra e à alma de sua história” (FISCHLER, 1988, p. 276). No entanto, não são apenas os alimentos que diferem de uma cultura para outra; há variações em sua forma de cultivo, colheita, preparo, serviço e ingestão (PEDRAZA, 2004).

Considerada a mais antiga civilização da história, a egípcia evoluiu pela eficácia do trabalho. Miséria e fome levaram esse povo a desejar o céu após a morte, porque lá não passariam fome. Sua concepção paradisíaca era “um campo de farta alimentação”. Trigo, cevada, pão, cerveja eram os alimentos mais disponíveis. Homens no campo, mulheres executando artefatos da indústria doméstica. Alimentar-se bem compreendia três refeições/dia (ARAÚJO *et al*, 2005).

Quando o homem aprendeu a cozinhar os alimentos, surgiu mais uma diferença entre ele e os outros animais. Sem os alimentos, não haveria a história do homem. Existem poucas evidências encontradas sobre os homens antes de 10.000 a.C.. Alguns pesquisadores acreditam que foi a necessidade de comida que levou ao desenvolvimento do *Homo erectus* (BODE, 1994).

Com a descoberta de que o fogo poderia ser algo mais que uma simples fonte de aquecimento, o homem passou a submeter à cocção os alimentos. Em

muitas culturas, o fogo faz parte dos rituais da mesa e da hospitalidade. O fogo foi o primeiro tempero descoberto pelo homem, uma vez que o sabor da comida é muito influenciado pela temperatura. Segundo Lévi-Strauss (1964 *apud* CARNEIRO, 2003), a diferença entre o cru e o cozido fundaria a própria cultura, distinguindo-a da natureza.

Na concepção do mundo clássico, os povos que não se dedicaram à agricultura, que não comiam pão nem bebiam vinho eram, por conseguinte, selvagens e bárbaros: seu alimento era a carne; sua bebida, o leite – numa espécie de projeção étnica da infância, comum a todos os indivíduos (FLANDRIN ; MONTANARI, 1998).

Entre os gregos, a aristocracia levou a arte de comer a associar-se à arte de receber, acarretando um refinamento da cozinha (ORNELLAS, 2003). De uma dieta sóbria, os gregos, no período de ascensão, desenvolveram costumes semelhantes aos dos romanos no que diz respeito à mesa e à hospitalidade. Os banquetes de várias horas de duração passaram a ser realizados. O importante era comer muito, mas não necessariamente bem. Com o tempo, os gregos passaram a ser mais seletivos nas escolhas por comidas deixando a cargo dos cozinheiros as melhores combinações de pratos.

Os romanos antigos foram os responsáveis pelo desenvolvimento da gastronomia, incorporando alimentos e métodos durante as conquistas, da mesma forma que deixaram marcas até os dias de hoje em vários lugares por onde passaram.

No sistema de valores elaborado pelo mundo greco-romano, o primeiro elemento que distingue o homem civilizado das feras e dos bárbaros é a comensalidade: o homem civilizado come não somente por fome, para

satisfazer uma necessidade elementar do corpo, mas também para transformar essa ocasião num momento de sociabilidade, num ato carregado de forte conteúdo social e de grande poder de comunicação (FLANDRIN ; MONTANARI, 1998).

Após a queda do Império Romano, a gastronomia passou a ser desenvolvida nos mosteiros até o século XV, quando houve o renascimento das artes.

Esses mosteiros medievais pertenciam a religiosos, como beneditinos, franciscanos ou cistercienses, que desenvolveram a arte da cozinha consideravelmente e desempenharam um papel importante na gastronomia.

Nesse mesmo período, os hábitos alimentares da população europeia ocidental cristã também são influenciados pelas grandes religiões: a cristandade grega ortodoxa, o islamismo e o hebraísmo. A alimentação e a mesa são, em geral, espaços privilegiados em que se manifestam as peculiaridades culturais, as reivindicações nacionais e as querelas religiosas (FLANDRIN ; MONTANARI, 1998).

Quanto aos hábitos alimentares da época, os ricos comiam pão branco de trigo, os pobres comiam pão escuro feito com vários cereais. O peixe era barato e constituía a base da dieta cristã. A culinária da Idade Média utilizava os condimentos sem o sentido da combinação dos ingredientes. A cozinha dos ricos abusava do uso deles e se preocupava mais com a apresentação do prato do que com a preparação.

Raro nas mesas era o açúcar, ingrediente caro que só figurava nas casas ricas, mas mesmo assim ficava trancado. Até o século XVI, o açúcar foi usado como remédio recomendado para tratar dores de cabeça, febres, epilepsia e melancolia (ARAÚJO *et al.*, 2005).

A necessidade por especiarias e o comércio serviram de motivação para o início da era das expedições marítimas e para a formação de impérios coloniais. Com a ruptura do isolamento continental e o intercâmbio de produtos de diferentes continentes, houve uma intensa modificação nos hábitos alimentares em todo mundo. A mesa europeia passou a ter variedade e abundância com todos os novos alimentos e especiarias conquistadas nas Américas e no Oriente.

Observa-se, na Idade Média e até no início do século XVII, que a alimentação das elites seguia muito de perto as prescrições médicas, tanto no que dizia respeito à escolha dos alimentos, quanto na maneira de cozê-los, temperá-los e comê-los. Nos séculos XVII e XVIII, com o argumento de “gosto novo”, todas essas precauções tidas como “higiênicas” para a época tendem a desaparecer e todas as referências à antiga dietética se apagam.

No século XVI, a família Médici exerceu grande influência na arte de mesa no Ocidente, quando Catarina de Médicis, após se casar com Henrique II, levou para a França, além da elegância florentina, cozinheiros italianos. Muitas de suas receitas foram integradas ao repertório culinário francês. À mesa de Catarina, a nobreza francesa descobriu os prazeres de um cardápio mais variado.

As transformações da nova cozinha clássica apareceram nos séculos XVII e XVIII, exigindo habilidades e grupos profissionais treinados. Nas casas comuns, a cozinha regional e burguesa foi influenciada por cozinheiros não-profissionais que eram na maioria mulheres.

No século XIX, iniciou-se a Revolução Industrial que trouxe a invenção do motor a vapor. Grandes invenções foram importantes para o desenvolvimento da gastronomia, como o fogão a gás, a pasteurização e a

refrigeração. Além disso, a exportação dos produtos ampliou o trabalho dos *chefs*.

Em meio à crise que a França passava, nasceu em Paris o seu primeiro restaurante. Pouco mais tarde foi aberto, também em Paris, o primeiro restaurante de luxo (ORNELLAS, 2003).

A burguesia trouxe às mesas a porcelana, os cristais, a prataria, as toalhas de mesa e os objetos de decoração. Com a luz elétrica, os jantares passaram a ser servidos mais tarde, surgindo, assim, o chá da tarde (ARAÚJO *et al*, 2005).

Profundas transformações ocorreram na culinária e nos hábitos da população. O consumo de grãos integrais diminuiu, proporcionando menos fibras e nutrientes à dieta. O consumo de alimentos prontos e também fora de casa iniciou o processo de desestruturação familiar. A indústria, além das guerras, foi fator decisivo para as mudanças na alimentação contemporânea.

Equipamentos e utensílios de cozinha foram aperfeiçoados. Os Estados Unidos desenvolveram equipamentos inovadores, como batedeiras, panelas de pressão e liquidificadores. Os utensílios começaram a ser produzidos a partir do alumínio, níquel e metal inoxidável.

As conseqüências atuais e negativas desta alimentação rápida e industrializada - uso de aditivos, padronização dos gostos, aumento de populações obesas e desnutridas - conduzem a sociedade à obsessão pela apropriação de conhecimentos científicos sobre a dietética, as normas e os regimes alimentares mais saudáveis.

Influências externas sempre existiram e são importantes para o enriquecimento cultural de uma população. A aculturação é um processo vivenciado por quase todos os povos do mundo e é entendido como algo

necessário e natural para a evolução. O que deve ser observado com cautela é a submissão total de uma cultura em benefício de outra.

Heck e Belluzzo (2002, p.20) advertem que “a culinária representa um amplo arsenal de identidades que, por não se diluírem no contato com o outro, mantém a tensão da alteridade, do convívio multicultural que resiste aos efeitos pasteurizadores da globalização”. Para as autoras, essa pasteurização significa homogeneização das culturas. Acreditam que a convivência de diversas culinárias, promove a valorização de suas diferenças, não sucumbindo ao mundo globalizado. “Estamos muito longe de ter hábitos homogêneos” (POULAIN, 2004, p.50).

As atividades biológicas mais elementares - o comer, o beber, o defecar - são estreitamente ligadas a normas, valores, símbolos, mitos, ritos, tudo de mais especificamente cultural (MORIN, 1973). “Os *símbolos* são *freqüentemente imperceptíveis à consciência dos comedores*” (POULAIN; PROENÇA, 2003, p. 366). Participam do sentimento de estar vinculado a um grupo ou, ao contrário, ajudam a definir as diferenças sociais.

O reconhecimento de características próprias por membros de uma comunidade, presente nas preparações culinárias, desperta o sentido de pertencer (MARTINS, 2003). Assim, essa identidade entre alimentos e a população conduz à manutenção e à preservação dos hábitos alimentares.

Confúcio *apud* Laraia (1996) afirmava que a natureza humana dentro de cada cultura é a mesma, sendo os hábitos os responsáveis por tornarem os seres singulares. De fato, as escolhas são únicas, mas elaboradas dentro de limites estreitos das possibilidades oferecidas pela posição na estrutura social (SLOAN, 2005).

Esse comportamento de consumo como expressão da classe social é definido por Bourdieu¹ como *habitus*. Este conceito corresponde a uma matriz determinada pela posição social do indivíduo que lhe permite pensar, ver e agir nas mais variadas situações. O *habitus* traduz estilos de vida, julgamentos políticos, morais e estéticos (VASCONCELLOS, 2002). Refere-se a escolhas, práticas, ações e situações cotidianas típicas que costumam estar associadas a uma determinada classe social, incluindo gênero e raça (SLOAN, 2005). Ele é uma condição humana que se constitui como práticas estruturantes movidas por tradições. Não é determinante de práticas, mas conduz o ser humano a adotar algumas em detrimento de outras.

As classes sociais podem ser identificadas por gostos particulares em relação à música, arte, decoração e comida. Bourdieu considera que a classe é determinada pela posse de quantidades distintas de diferentes formas de capital, econômico, cultural e simbólico (SLOAN, 2005). Como parte do *habitus*, o capital cultural é aprendido apenas pela imersão em determinado meio social, sendo transmitido de geração a geração, como também o capital econômico e o simbólico.

À medida que grupos sociais desfavorecidos conseguem obter mais capital cultural e econômico, passando a adotar os gostos dos grupos acima deles, estes precisam encontrar novas práticas e novos gostos para preservar sua distinção e superioridade (SLOAN, 2005).

Uma abordagem desta natureza permite diferenciar escolhas alimentares pela aquisição ou não de capital cultural e econômico. Classe social dotada de capital econômico elevado e capital cultural aquém prefere alimentos mais salgados, gordurosos, fortes e condimentados. Os de capital

¹ Sociólogo francês com pesquisas também nas áreas da filosofia e da antropologia.

cultural elevado e de capital econômico inferior preferem alimentos exóticos, naturais e saudáveis. O gosto dos que têm baixo capital cultural e econômico é por alimentos baratos, salgados, fortes, cozidos e substanciosos. A escolha dos alimentos e os hábitos alimentares especificamente costumam revelar as predisposições mais profundas do *habitus* (SLOAN, 2005).

O hábito alimentar pode ser definido com um código elaborado e complexo que extrapola o ato de comer, possibilitando a compreensão da organização da produção econômica de uma sociedade e suas relações sociais. Ele não está dissociado do restante da cultura, em especial da religião, da moral e da saúde.

Os hábitos alimentares são ainda definidos como “*o estudo dos meios pelos quais os indivíduos, ou grupos, respondem a pressões sociais e culturais, selecionam, consomem e utilizam porções de conjunto de alimentos disponíveis*” (BLEIL, 1998, p. 3).

Por sua vez, os padrões alimentares obedecem a uma lógica onde de um lado opera uma estratégia de subsistência em que são maximizados os recursos e fatores dos quais dependem a reprodução da força de trabalho e a sobrevivência da família e onde opera, de outro lado, um sistema de conhecimento e de princípios ideológicos pelo qual se procura otimizar a relação alimento/organismo (CANESQUI, 1988, p. 210). Da conjunção desses planos resultam os padrões que caracterizam os hábitos alimentares.

Desta forma depende e varia conforme os modos de inserção no mercado de trabalho, as oportunidades de rendimento e as características do grupo familiar (etapa do ciclo de vida, idade, membros aptos ao trabalho).

Assim, são determinantes comuns dos hábitos alimentares: fatores econômicos, sociais, políticos, agrários e religiosos. Somam-se acontecimentos pontuais, como influências específicas, que podem ser decisivas na formação do hábito alimentar, respeitando as limitações sensoriais de cada povo. As distorções impostas pela mídia também são influências nos hábitos alimentares.

Para Giannasi e Thébaud-Mony (1997) a abordagem, que estuda o consumo alimentar a partir de seus determinantes, permite compreender as evoluções no sentido do modelo de alimentação dominante e, ao mesmo tempo, suas variações e adaptações. O sistema alimentar seria, então, a visão panorâmica de todos os fatores históricos, políticos, geográficos, temporais que influenciam e/ou contribuem para o estabelecimento das bases alimentares regionais, que no caso do Brasil acabam se diferenciando de uma região para outra (LORIMER, 2001). Dificilmente outro comportamento atrai tão rapidamente a atenção como a maneira com que, o quê, onde, e com que frequência se come.

Em uma pesquisa realizada por Neumark-Sztainer (1999), verificou-se a existência de uma ordem de fatores em relação à análise da motivação pela seleção de determinado alimento: em primeiro lugar a fome, em segundo o sabor dos alimentos e em terceiro a aparência destes, assim como o tempo disponível ao preparo da alimentação seguido da conveniência ou facilidade de compra, bem como em alguns casos a possibilidade financeira de adquiri-lo.

A família é a primeira instituição que tem ação sobre os hábitos do indivíduo. É responsável pela compra e preparo dos alimentos em casa, pela relação estabelecida com o alimento e com o ritual das refeições, transmitindo seus hábitos alimentares às crianças (GAMBARDELLA *et al.*, 1999).

Antes de ingerir algum alimento, o ser humano precisa ser capaz de reconhecê-lo, identificá-lo, entender o seu lugar na sociedade e classificá-lo como apropriado (CASOTTI *et al*, 1998). “Comer é revelar-se” (CASCUDO, 1977).

Os gostos são construídos de acordo com o que a cultura estabelece como aceitável. Os gostos são transmitidos como parte de uma cozinha cultural (CONTRERAS, 1992).

As pessoas tendem a rejeitar sabores aos quais não estão acostumadas e permanecem restritas às preparações características de sua cultura: as barreiras em relação a preparações de outras culturas são antigas. Pode-se dizer que as propensões e aptidões para a apropriação de determinados alimentos delineiam os hábitos alimentares.

Savarin (1995), que dedicou parte do seu trabalho à análise do “gosto”, considerou-o não só o principal dos cinco sentidos como também aquele que oferece mais prazer aos seres humanos. Quando se come, sente-se prazer e um bem-estar indefinível. Pode-se reparar perdas e compensar frustrações.

A sensação gustativa, resultante da percepção e da sensibilidade, traz emoções e informações inscritas em determinado contexto sociocultural. O conhecimento do gosto e das preferências do outro é uma forma de expressão do amor familiar e/ou conjugal e as dádivas, em forma de comida, têm papel importante para estabelecer e/ou reforçar laços (TENSER, 2004).

Para planejar uma refeição que tenha a intenção de agradar, além de nutrir, os livros e cadernos de receitas possuem papel fundamental. As receitas, enquanto registro da articulação culinária de determinados grupos, adquirem uma importância simbólica, especialmente nas sociedades urbano-ocidentais, onde os traços tradicionais tendem a desaparecer, constituindo-se

num meio de manutenção dos vínculos a essas tradições, constituindo-se em identidades sociais. A transmissão de receitas cria possibilidades de relacionamento e reforça o convívio social. É uma forma de linguagem social e também de manutenção da identidade cultural (TENSER, 2004).

A cozinha expressa as relações homem versus ambiente, o aproveitamento de produtos, meios e técnicas naturais. A mesa é o centro das relações. Simboliza organização, crítica familiar, alegrias, dissabores, novidades. Extinguir refeições regulares desestrutura o contato assíduo, indisciplina apetites, induz à solidão (ARAÚJO *et al.*, 2005, p.10).

Savarin destaca que possivelmente deve ter sido durante as refeições que se aperfeiçoaram as linguagens, as comunicações orais, ora porque essas eram as ocasiões, constantemente renovadas para reunir-se, ora porque o lazer que as acompanha e que se segue às refeições dispõe de naturais confiança e loquacidade. Ao redor da mesa, os homens satisfazem os sentidos e os espíritos, vivenciam relações de amizade (TENSER, 2004).

Para Freyre (1933), por meio do cotidiano ou do quase-cotidiano é que se fixam, nas culturas, as suas características e se firmam os seus valores. É assim que se consolidam nas sociedades as suas constantes. Preservar os valores culturais de um povo é mantê-lo vivo. O estudo desses valores, da organização social de um povo, de sua vida doméstica, de suas idéias religiosas e de sua etnia passa necessariamente pelo estudo da alimentação porque, em qualquer cultura, a comida está presente em quase todos os momentos da existência humana.

Fischler (1993) defende que os sistemas alimentares evoluem e, às vezes, de forma imprevisível. Entretanto, essa evolução não ocorre sem uma aparente resistência. A tendência dos imigrantes em conservar hábitos

alimentares é amplamente retratada nos estudos etnográficos. Seria mais fácil a Rússia mudar seu sistema político do que fazer sua população abandonar o hábito do pão preto; ou a China abandonar sua versão do socialismo do que a tradição de consumir arroz (MINTZ, 2001).

Essa característica das sociedades de preservar seus alimentos e sua forma de se alimentar conduz à manutenção de sua identidade cultural. Essa não preservação – como ocorreu nos modelos de colonização segregacionistas e etnocidas adotados por europeus – resultou no extermínio de diferentes culturas e na criação de grupos de indivíduos sem identidade, deslocados em seu próprio ambiente, como na Austrália e Nova Zelândia. Nesse contexto, o patrimônio cultural garante o direito de pertencer ao grupo, pois, ao valorizar simbolicamente a história de uma sociedade, ele unifica seus integrantes e, quando desconstruído e interpretado, está repleto de significados. A necessidade de preservação do patrimônio é iminente, sendo uma tendência mundial dos povos.

O patrimônio histórico e artístico representa mais que um conjunto de antigüidades que a corrente do tempo foi largando pela vida. Ele é responsável pela continuidade histórica de uma comunidade que se reconhece como tal e corporifica seus ideais e valores, transcendendo as gerações (TRIGO, 2006).

O patrimônio cultural pode ser classificado como tangível ou material e como intangível ou imaterial. Sítios arqueológicos e monumentos são exemplos de bens tangíveis, enquanto o folclore, a gastronomia, as representações culturais de determinada sociedade se constituem nos bens intangíveis.

O patrimônio intangível merece destaque no mundo contemporâneo por corresponder a um conjunto de ações e expressões repassadas por gerações que identificam indivíduos de um grupo semelhante. A salvaguarda dos bens

intangíveis ou imateriais é objeto constante de debates entre entidades relacionadas, dentre as quais destaca-se a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO) que tem manifestado, enfaticamente, a importância da preservação de bens dessa natureza.

No Brasil, para garantir a preservação do patrimônio, foi fundado o Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (IPHAN), no final da década de 1930. Naquele momento a necessidade era a proteção de monumentos históricos. Os princípios normativos do IPHAN estão presentes na atual Constituição da República Federativa do Brasil e definem patrimônio cultural a partir de suas formas de expressão; de seus modos de criar, fazer e viver; das criações científicas, artísticas e tecnológicas; das obras, objetos, documentos, edificações e demais espaços destinados às manifestações artístico-culturais; e dos conjuntos urbanos e sítios de valor histórico, paisagístico, artístico, arqueológico, paleontológico, ecológico e científico (IPHAN, 2005).

O registro dos bens descritos como Patrimônio Cultural Brasileiro consolida-se com a inscrição nos Livros de Registros dos Saberes, das Celebrações, das Formas de Expressão e dos Lugares. Busca-se, assim, com sustentabilidade, promover a preservação de bens imateriais, criando condições para sua existência, por meio da divulgação de técnicas e matérias-primas conhecidas por atores sociais, essenciais para a viabilidade do processo.

Nesse contexto, a gastronomia é um importante patrimônio cultural imaterial para os diferentes povos. A preservação da gastronomia de uma região sustenta a vida comunitária. Ela constitui patrimônio cultural por possuir “práticas, representações, expressões, conhecimentos e técnicas – juntamente

com os instrumentos, objetos, artefatos e lugares que lhes são associados” (IPHAN, 2005) – típicas de uma sociedade, e se diferencia de obras arquitetônicas, monumentos, sítios históricos e paisagens, por ser considerada um bem intangível.

Uma vez garantida a preservação de receitas e rituais alimentares, todos os atores sociais envolvidos poderão manter seus ganhos diretos e indiretos. A diversidade das matérias-primas utilizadas possibilita uma agropecuária sustentável. Possibilita, também, a preservação ecológica não só de espécies autóctones, mas também de outras que se adaptaram ao solo e ao clima brasileiro e compõem a paisagem local.

As particularidades das cozinhas regionais brasileiras existem, em grande parte, em função da originalidade da integração entre os novos produtos trazidos, inicialmente, pelos portugueses e africanos, e os produtos nativos indígenas. Algumas regiões receberam, além dessas, influências importantes de outras culturas como a italiana, a alemã e a japonesa. O desenvolvimento da culinária regional brasileira confunde-se com os acontecimentos históricos ocorridos dentro e fora do país. O resultado foi o aparecimento de uma nova gastronomia que apresenta preparações diferenciadas nas regiões, marcada por alguns produtos de ligação muito fortes com a identidade brasileira, como a mandioca, por exemplo.

Cada imigrante que chegou ao Brasil trazia suas origens, suas ambições, seus planos, seu modo de falar, de vestir, suas crenças religiosas e, também, suas preferências alimentares. Esses traços permanecem incorporados e devem ser cultivados (ZARVOS; DITADI, 2000).

Como afirma o antropólogo Da Matta (1986), os brasileiros privilegiam comidas nacionais e preferem alimentos cozidos: do cozido à peixada e à

feijoadas, às dobradinhas e às papas, da farofa ao pirão. Têm especial predileção pelo cozido, pois o assado não permite a mistura, característica das preparações locais. Entre o sólido e o cozido, prefere-se o intermediário. Não se privilegia o prato separado, nem a combinação de pratos separados fortes, mas, sim, a possibilidade de estabelecer gradações e hierarquias. É um código marcado pela ligação.

No entanto, é um erro acreditar que os particularismos nacionais e regionais desaparecem tão rapidamente. Eles são ainda muito fortes e as sociedades transnacionais da alimentação são obrigadas a considerá-los (POULAIN, 2004).

A patrimonialização do alimentar e do gastronômico emerge num contexto de transformação das práticas alimentares vividas no risco de perda da identidade. “Inscreve-se no vasto movimento que faz a noção de patrimônio passar da esfera privada para a esfera pública, do econômico para o cultural” (POULAIN, 2004, p. 56). No entanto, o patrimônio também pode passar da esfera pública para a particular, como ocorreu com a rapadura e a cachaça. Essas foram valorizadas fora do país para depois apresentarem destaque entre as famílias brasileiras.

A comensalidade contemporânea caracteriza-se pela escassez de tempo para preparar e consumir alimentos, por uso de produtos inovadores no preparo e na conservação; pela mudança de local das refeições; pela magna oferta de produtos de toda a Terra (ARAÚJO *et al*, 2005). As mudanças decorrentes do *modus vivendi* transformaram a alimentação mundial. A mão-de-obra para o trabalho formal tornou-se mais jovem e rotativa. A comunicação à mesa cedeu espaço a descartáveis e *fast-foods*. Simplificaram-se e

homogeneizaram-se os processos culinários. Geraram-se alterações no estilo humano de vida.

Nunca, no âmbito da história, um comedor teve acesso a uma diversidade alimentar como agora no Ocidente (POULAIN, 2004). O alimento moderno está deslocado, desconectado de seu enraizamento geográfico e das dificuldades climáticas que lhe eram tradicionalmente associadas.

A globalização fortalece a proliferação de identidades locais e, até mesmo nesta sociedade da informação, ajuda a construir culturas geograficamente isoladas (MIRANDA, 2000).

A difusão mundial de certos alimentos, como os que foram inicialmente cultivados no Novo Mundo, é mais antiga do que a chamada “globalização”. A difusão do milho, da batata, do tomate, entre outros, tanto no Novo Mundo quanto no Velho Mundo, não precisava de transportes aéreos, de cientistas e de redes de *fast-food*.

O comércio interligado entre nações como é definido o processo de globalização já ocorre no Brasil há mais de 500 anos. No entanto, atualmente, esse comércio se intensificou, tornando mais rápidos e intensos seus efeitos sobre os hábitos alimentares.

Hábitos alimentares consolidados resistem à padronização alimentar por componentes da própria cultura. A existência ou não da tradição explica a vulnerabilidade a padrões alimentares globalizados (GARCIA, 2003).

A resistência ao “comer formatado” existe em todo mundo, incluindo o Brasil. No entanto, algumas regiões são mais vulneráveis pelo processo de urbanização e industrialização que estão vivenciando.

O consumo de diferentes alimentos e as formas de prepará-los foram se modificando ao longo do tempo. Confundem-se com a própria história do

homem. As modificações nos hábitos alimentares sofrem um processo histórico semelhante nas várias regiões, relacionadas ao desenvolvimento econômico, cultural e demográfico de cada uma (POPKIN, 1993). Pode-se relacionar a alimentação humana a ciclos históricos. Como demonstrado anteriormente, na Idade Média, os ricos comiam pão branco, enquanto os pobres consumiam os pães pretos, ricos em fibra. Atualmente, os ricos procuram e têm condições de adquirir pães ricos em fibra, enquanto os mais pobres consomem pão branco.

A miscigenação e as adaptações promovem mudanças na dieta, constituindo populações híbridas que não mais podem ser avaliadas isoladamente sob o ponto de vista dietético. Além disso, as condições que conduzem à rápida mudança na dieta estão ligadas ao surgimento de várias doenças crônicas (POPKIN, 1999).

O processo de aculturação também está relacionado a mudanças dietéticas, gastronômicas e a condições de saúde. Os países em desenvolvimento vivem o dilema do aumento de doenças crônicas, como parte das estatísticas de mortalidade da população adulta, combinado com a presença de deficiências e com as causas e conseqüências associadas a tais deficiências. Tais patologias estão relacionadas à inadequação de hábitos alimentares (VALDÉS-RAMOS ; SOLOMONS, 2002).

Os diferentes estágios pelos quais passam as sociedades, relacionados aos padrões nutricionais em função de mudanças econômicas, demográficas e forças relacionadas como fertilidade, mortalidade e padrões de doença, são definidos como Transição Nutricional (POPKIN, 1999). Esta transição pode ser influenciada e acelerada pelo processo de intercâmbio cultural que pode ocorrer de forma pacífica ou não.

Portanto, tem sido observada no Brasil, nas últimas décadas, uma transição não apenas epidemiológica, com a modificação do padrão de morbimortalidade, passando de quadros tipicamente compostos por doenças carenciais para a ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis, mas também uma transição nutricional, com mudanças no padrão de hábitos e consumo e no perfil nutricional da população (SÁVIO, 2002).

Estas mudanças no perfil nutricional das populações podem ser confirmadas na análise das dietas do século XX, que se apresentaram ricas em gorduras, principalmente as de origem animal, pela presença de açúcar e alimentos refinados, e tiveram uma redução dos alimentos ricos em carboidratos complexos e fibras. A combinação entre a adoção deste padrão alimentar mais "ocidental" e níveis mais baixos de atividade física acarretam um aumento da incidência de obesidade com impacto na morbimortalidade por causa de doenças crônicas não transmissíveis, doenças isquêmicas do coração, diabetes e câncer.

Estudos de consumo alimentar relacionados a patologias verificaram a existência de associação entre doenças e padrões alimentares errôneos. Estudos realizados por Martins e colaboradores (1996), Cervato e colaboradores (1997), Flatt e Tremblay (1998) mostraram altas proporções de indivíduos com consumo de calorias provenientes das gorduras acima de 30,0% do valor calórico total, evidenciando a possibilidade de a dieta ser fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis.

A literatura demonstra que a obesidade por si é um sério fator de risco para a hipertensão arterial (RYAN *et al*, 1982; RAMOS; MIRANDA, 1999), para a hipercolesterolemia, para o diabetes melitus (MANSON, 1990; CÂNDIDO;

CAMPOS, 1996), para doenças cardiovasculares (CERVATO et al, 1997) e para algumas formas de câncer (WORLD CANCER RESEARCH FUND,1997).

Associado ao processo de transição nutricional, ocorreram avanços científicos que possibilitaram a diminuição da prevalência de doenças infecciosas e parasitárias e o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis (MONTEIRO *et al.*, 2000). Estas doenças crônicas compreendem, atualmente, 59,0% dos casos de óbitos no mundo e 45,9% da carga global de enfermidades (WHO, 2003).

A obesidade é uma das doenças crônicas do novo milênio que atrai maior atenção, pois, a partir dela, várias outras complicações podem surgir, sobrecarregando o corpo do indivíduo e os sistemas de saúde. Foi reconhecida como uma doença e seu crescimento considerado alarmante, tanto em países desenvolvidos como em desenvolvimento (OPAS/OMS, 2000).

Os dados sobre sobrepeso/obesidade na população brasileira vêm demonstrando crescimento de sua prevalência entre as décadas de 70 e 90 (MENDONÇA ; ANJOS, 2004). Comparadas as pesquisas do Estudo Nacional de Despesa Familiar – ENDEF (IBGE, 1975) e a Pesquisa Nacional de Saúde e Nutrição – PNSN (1989), observou-se um aumento de obesos de 5,7% para 9,6% em adultos.

Mendonça e Anjos (2004) destacam que, no Sudeste brasileiro, a obesidade entre mulheres só apresentou aumento entre quartis que compõem os 25,0% mais pobres. No entanto, para os homens, houve aumento em todos os quartis de renda. No Nordeste, a obesidade aumentou em todos os quartis de renda.

Monteiro (1995) refere que a razão entre a prevalência de desnutrição e de obesidade foi drasticamente afetada entre 1974 e 1989. Em 1974, havia, na

população infantil, mais de quatro desnutridos para um obeso e, em 1989, essa relação caiu de dois desnutridos para um obeso. Na população adulta, houve inversão de valores: em 1974, havia um e meio desnutrido para um obeso, enquanto em 1989, a obesidade excedeu duas vezes a desnutrição.

Em vários países, o aumento da obesidade aparece em virtude da transição alimentar. Nos Estados Unidos, a prevalência da obesidade aumentou. Hoje, 30,0% da população têm sobrepeso; 15,0% são obesos e cerca de 3,0% são obesos mórbidos. Na Europa, apesar de índices mais baixos, a tendência se repete.

Vários são os fatores que contribuem para o aumento nas prevalências de sobrepeso e obesidade no mundo. Quando comparadas às pesquisas de orçamento familiar (POF) realizadas pelo IBGE entre 1988 e 1996, verifica-se um crescimento na aquisição de alimentos ricos em lipídios e/ou em carboidratos simples, principalmente nas regiões Norte e Nordeste. O consumo de alimentos industrializados, incluindo refrigerantes, doces e salgados, também aumentou em todas as classes sociais (MENDONÇA; ANJOS, 2004). Em contrapartida, houve decréscimo no consumo de frutas, hortaliças e leguminosas.

A POF de 2002-2003 (IBGE, 2004) demonstra que o consumo *per capita* de alimentos, como arroz e feijão, apresentou queda superior a 40%, enquanto alimentos preparados tiveram seu consumo triplicado. A tendência de mudança nos hábitos alimentares também se manteve nessa pesquisa, ou seja, altos teores de açúcar e poucas frutas e hortaliças fazem parte do cardápio do brasileiro.

O aumento da concentração energética pode ser decorrente de recheios, molhos e temperos acrescentados aos produtos e/ou pelo modo de

preparo dentro e fora de casa. São vários os fatores associados à dieta que podem contribuir para o aumento do sobrepeso/obesidade dos brasileiros e que acarretam mudanças importantes nos padrões alimentares tradicionais: migração interna, alimentação fora de casa, crescimento na oferta de refeições rápidas, ampliação do uso de alimentos industrializados (MENDONÇA; ANJOS, 2004). Esses fatores são influenciados pela renda das famílias e pelo valor sócio-cultural que os alimentos apresentam nos diferentes grupos sociais.

Mudanças significativas ocorreram na composição do cardápio brasileiro. O Brasil apresenta tendências de reduzir o consumo de cereais e tubérculos, de substituir carboidratos por lipídios e de preferir proteína vegetal à proteína animal (MONDINI; MONTEIRO, 1994). Vários estudos já demonstram que, quando há melhoria na renda, consome-se mais gordura e mais carnes (BLEIL, 1998). Comer carne todos os dias significa “ser rico”. Assim, a carne, além de representar prestígio social, é considerada um alimento forte e bom para a saúde.

Mudanças nos hábitos alimentares têm sido observadas nas últimas décadas em vários países, revelando a complexidade dos modelos de consumo e seus fatores determinantes (OLIVEIRA; THEBAUD-MONY, 1997).

A grande mudança relacionada às práticas alimentares no que se refere ao consumo de alimentos industrializados e ao hábito de realizar refeição fora do lar ocorreu a partir da segunda metade do século XX (MELLO; NOVAIS, 1998). A sociedade brasileira passou por um intenso processo de transformação, devido ao desenvolvimento industrial.

O desenvolvimento do hábito de “comer fora” pode ser analisado a partir de duas perspectivas: a primeira enfoca o “comer fora” como atividade social; a

segunda, como uma necessidade imposta pelo modelo de força de trabalho em que a mulher passou a ter papel relevante (AKUTSU *et al*, 2005).

A modificação no comportamento da mulher alterou a correlação de forças, contribuindo para a construção de uma sociedade mais igualitária, tanto nos espaços reprodutivos - família - quanto nos espaços produtivos - trabalho (GALEAZZI *et al.*, 2002).

O distanciamento da mulher das atividades tradicionais desenvolvidas no lar e a taxa de urbanização das populações, com conseqüente incremento na renda, contribuíram para o processo de transição nutricional pelo qual vêm passando as sociedades desenvolvidas.

Com o processo de urbanização e industrialização, a família passou a organizar-se de forma diferenciada, optando por alimentos pré-processados, congelados e de fácil preparo e consumo. Quando nem esse processo de preparo rápido no ambiente domiciliar é possível, a refeição fora do lar é a principal opção do ser humano.

O mercado de trabalho nas grandes cidades trouxe como conseqüência o aumento da distância entre o local de moradia e o de trabalho. Apesar da melhoria no sistema de transporte, a rigidez nos horários de refeição não possibilita grandes deslocamentos. Isso tornou o hábito de fazer refeições fora de casa uma necessidade crescente (BLEIL, 1998).

Segundo a POF (IBGE, 2004), o comer fora de casa é responsável por 24,0% das despesas com alimentação, enquanto, há três décadas, este percentual era de 9,7%.

No Brasil, uma em cada cinco refeições é feita fora de casa; na Europa, duas em cada seis e, nos EUA, uma em cada duas. Tais estabelecimentos incluem unidades de produção de porte e tipos de organização diferentes:

restaurantes comerciais, hotéis, *coffee shops*, lanchonetes, *catering*, entre outros.

Dados da Associação Brasileira das Indústrias da Alimentação – ABIA, do ano de 2003, indicam que o segmento de alimentos e bebidas obteve faturamento líquido de R\$ 157,8 bilhões e representa 10,0% do produto interno bruto (PIB) brasileiro (ABIA, 2003).

A valorização da praticidade do comer pelo homem moderno, que não tem tempo para alimentar-se, conduz às modificações dos hábitos alimentares domiciliares. “E todo um caráter de celebração e convívio que antes estava relacionado à alimentação no meio familiar é deslocado para uma outra perspectiva, quando os sujeitos se sentem pressionados pelo mundo do trabalho e outras demandas da vida moderna” (SILVA *et al.*, 2002, p.1368).

O surgimento de formas rápidas de servir e comer é uma questão de adaptação ao ritmo do mundo moderno, onde o tempo resulta de uma inter-relação de um amplo conjunto de atividades. “Alteram-se os hábitos alimentares ao mesmo tempo em que há uma redefinição do significado de refeição como momento ritualístico de reunião dos membros da família, como um dos pilares de grupo familiar, pois a partilha da mesma mesa asseguraria uma unidade à vida doméstica” (ORTIZ, 1994, p.45).

A mundialização dos mercados e o crescimento dos estabelecimentos produtores de refeições geram um triplo movimento. Inicialmente, ocorre o desaparecimento de algumas particularidades, depois a emergência de novas formas alimentares resultantes do processo de mestiçagem e a difusão em escala transcultural de alguns produtos e práticas alimentares (POULAIN, 2004).

“Se a mundialização nivela certas diferenças, ela é ao mesmo tempo o motor de um processo de diversificação-integração” (POULAIN, 2004, p. 50). Implica em novas diferenciações a partir das formas originais de apropriar os produtos e as técnicas anteriormente desconhecidos.

4.2 Alimentação Saudável

O alimento não é um produto de consumo banal, ele é incorporado, entra no organismo do comedor, torna-se o próprio comedor, praticando física e simbolicamente a manutenção de sua integridade e da construção de sua identidade (POULAIN, 2004).

No período anterior à Primeira Guerra Mundial, o alimento foi utilizado como curativo e preventivo nas deficiências dietéticas em indivíduos ou em grupos de indivíduos, vindo, a seguir, a ênfase à distribuição de alimentos, visando à prevenção das doenças (KRAUSE ; MAHAN, 2001).

Na metade do século passado, ações de saúde pública associadas ao avanço na atenção médica e na investigação científica trouxeram melhorias consideráveis à saúde. O foco básico de atenção foi a atuação voltada para a promoção da saúde, cujo componente fundamental é a alimentação saudável (BRASIL, 2000).

O Conselho de Segurança Alimentar e Nutricional - CONSEA (2004) - destaca a alimentação saudável como importante para a segurança alimentar e nutricional da população brasileira conforme a definição de segurança:

“é entendida como a realização do direito humano a uma alimentação saudável, acessível, de qualidade, em quantidade suficiente e de modo permanente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, com base em práticas alimentares saudáveis, respeitando as diversidades culturais e

sendo sustentável do ponto de vista socioeconômico e agroecológico” (CONSEA, 2004).

A Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (6.047/05) foi aprovada e é a principal resolução da II Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Foi elaborada pelo CONSEA e pelo Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN) e sua aprovação é o primeiro passo para a consagração de uma concepção abrangente e intersetorial da Política de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN).

Segundo a Organização Mundial de Saúde, segurança alimentar é um termo abrangente que significa que todas as pessoas, em todos os momentos, devem ter acesso a uma alimentação suficiente para uma vida ativa e saudável, disponível, portanto, em quantidade e qualidade nutricionalmente adequadas, além de livre de contaminações que possam levar ao desenvolvimento de doenças de origem alimentar. *Food security* se relaciona ao abastecimento, à garantia de acesso físico e econômico a alimentos nutritivos, seguros e em quantidade suficiente. *Food safety* se refere à garantia de que o alimento não apresenta ameaça à saúde do consumidor, quando preparado e ingerido de acordo com a recomendação de consumo, se refere à garantia de que os alimentos estão livres de contaminantes de natureza química (pesticidas), biológica (organismos patogênicos), física (vidros e pedras), ou de qualquer outra substância que possa acarretar problemas à sua saúde (OPAS, 2001).

Uma alimentação saudável deve ser baseada em práticas alimentares, assumindo a significação social e cultural dos alimentos como fundamento básico conceitual. Os alimentos têm cor, sabor, aroma e textura e todos estes componentes precisam ser considerados na abordagem nutricional. O alimento

como fonte de prazer também é uma abordagem necessária para a promoção da saúde.

Entre as principais características de uma alimentação saudável devem ser: respeito e valorização das práticas alimentares culturalmente identificadas; garantia de acesso, custo acessível e sabor; variada; colorida; harmoniosa e segura.

“Neste sentido, é fundamental resgatar as práticas e os valores alimentares culturalmente referenciados, bem como estimular a produção e o consumo de alimentos saudáveis, especialmente os regionais, sempre levando em consideração os aspectos comportamentais e afetivos relacionados às práticas alimentares” (BRASIL, 2005).

“A responsabilidade compartilhada entre sociedade, setor produtivo e setor público é o caminho para a construção de modos de vida que tenham como objetivo central a promoção da saúde e a prevenção das doenças” (BRASIL, 2005).

Uma alimentação saudável deve favorecer o deslocamento do consumo de alimentos pouco saudáveis para alimentos mais saudáveis, respeitando a identidade cultural-alimentar.

Essas características já eram preconizadas por Pedro Escudero (1937) quando demonstrou os quatro requisitos básicos que considerou como leis: lei da quantidade, lei da qualidade, lei da harmonia e lei da adequação (KRAUSE ; MAHAN, 2001).

A quantidade de alimentos ingeridos – **quantidade** – deve fornecer todos os nutrientes – **qualidade** –, que devem guardar uma proporção entre si – **harmonia** – e, além disso, devem adequar-se aos hábitos individuais,

situação econômico-social e aspectos de necessidades individuais – **adequação.**

Com relação à quantidade, a alimentação deve fornecer ao indivíduo a quantidade de alimentos necessária ao funcionamento do organismo, preservação da espécie e manutenção da saúde. Sob o aspecto da qualidade, a alimentação deve fornecer diariamente ao indivíduo a qualidade de nutrientes necessários ao organismo. Em termos de harmonia, o alimento deve fornecer todos os nutrientes de acordo com a necessidade do indivíduo. Deve haver, ainda, harmonia entre cores, sabores, odores e textura. Sobre a adequação, a alimentação deve ser adequada ao indivíduo, considerando peso, altura, idade, disponibilidade de alimentos, poder aquisitivo, doenças e gestações.

Para iniciar o processo de garantia destas características para uma alimentação saudável, a Organização Mundial de Saúde (OMS) vem propondo medidas para a manutenção do peso saudável na população brasileira, e a divulgação dos “10 passos para o peso saudável” é uma dessas medidas (BRASIL, 2001). O Ministério da Saúde adotou tais medidas – de caráter preventivo - em todo país. Do ponto de vista operacional, as recomendações são fundamentadas no guia alimentar americano. A proposta brasileira pressupõe o resgate dos hábitos alimentares saudáveis próprios da comida brasileira e a identificação de alimentos, ou grupos de alimentos, cujo consumo deva ser estimulado. O feijão é um destes elementos de resgate (SICHIERI *et al.*, 2000).

É notória a tendência da maioria dos brasileiros de importar modelos de consumo. Apesar do papel central da comida na cultura de um país, percebe-se que a maioria dos brasileiros desconhece as tradições brasileiras (BLEIL, 1998). A cultura brasileira, desde o período colonial, parece apreciar com bons

olhos tudo o que vem de fora, e isso não parece ocorrer, na mesma proporção, com os artigos nacionais.

No entanto, na expansão do turismo internacional, as tradições gastronômicas das zonas receptoras são agora consideradas, pelos atores da indústria turística, como um patrimônio a ser valorizado e como uma alavanca do desenvolvimento local (POULAIN, 2004). O processo de globalização tornou a comida típica parte de um plano simbólico, pois nela a população consegue identificar-se. A comida típica apresenta características da família e da cultura.

A preservação da comida regional fundamenta a vida comunitária, garantindo o acesso ao alimento como parte da segurança alimentar e nutricional. Constitui um patrimônio cultural por possuir práticas, representações, expressões, conhecimentos e técnicas. A comida regional, representada por suas receitas e técnicas culinárias, proporciona oportunidades para o desenvolvimento local, a inclusão social por meio da geração de emprego e renda e, como resultado, o exercício da cidadania.

Os últimos anos legam mais espaço à cozinha regional, foco de atenção de *chefs* conceituados que ressaltam tradições, influências recentes e o equilíbrio que favorece criar (ARAÚJO *et al.*, 2005).

As semelhanças e diferenças compõem a cozinha brasileira, rica e formada por uma mistura de elementos das mais diversas procedências, que possibilita escolhas saudáveis de norte a sul do país. Cabe destacar que, normalmente, as preparações regionais tendem a ser muito calóricas em consequência do elevado teor de lipídios. Conseqüência até mesmo do desconhecimento dos princípios da conservação dos alimentos que levava o homem a armazenar produtos em gordura.

As receitas típicas brasileiras apresentam um percentual lipídico em relação ao valor energético total superior às recomendações da OMS (WHO, 2003). Conforme descrito por Ginani (2004), das 185 receitas citadas por Fisberg e colaboradores (2002), 63,7% possuem teor lipídico acima de 30,0% do VET. As regiões com percentuais mais elevados são: Sudeste, Sul e Nordeste. Essa alta concentração de lipídios ocorre, pois quando desenvolvidas, a gordura em excesso era utilizada para a preservação da preparação fora do ambiente refrigerado. A carne na lata, preparação típica de Minas Gerais, é um exemplo. É guardada em uma lata cheia de gordura de porco para que dure por semanas.

Em relação compensatória à mundialização dos mercados alimentares, os produtos regionais enfeitam-se de atrativos (POULAIN, 2004). Atrativos que muitas vezes colaboram para o aumento do teor lipídico e do valor calórico das preparações e descaracterizam as mesmas para a população que as reconhece como patrimônio. Essas modificações, influenciadas por outras culturas no processo de globalização, confrontam-se com as práticas de uma alimentação saudável preconizadas no país.

As unidades de produção de refeições tendem a repetir as receitas caseiras e regionais no ambiente fora do lar como estratégia de aproximação de clientes, uma vez que a comida lembra situações, ambiente familiar, conforto. Passam a oferecer o produto típico como comida do cotidiano, contribuindo ainda mais para o aumento do teor lipídico da alimentação.

4.2.1 Guias Alimentares

Com as mudanças advindas da urbanização e da industrialização sobre os hábitos alimentares e seus impactos na saúde pública, vários países

desenvolveram guias alimentares para orientar a população sobre como ter uma alimentação saudável e equilibrada. O conhecimento das características apresentadas por esses guias e a comparação das recomendações permitem diferenciar hábitos alimentares de diversos países e supostamente entender os padrões de saúde, mesmo em países com forte tendência para a aculturação.

Os guias alimentares e suas formas gráficas (ícones) de comunicação são fundamentais à prevenção primária e secundária de patologias relacionadas à má alimentação. O uso de ícones objetiva ampliar a compreensão por parte da população do conceito de uma dieta adequada nutricionalmente (WELSH *et al*, 1992).

A criação de guias alimentares apresenta uma rápida expansão desde a década de 1980, concomitante ao avanço do conhecimento científico sobre a relação alimentação-saúde. Esta expansão deve-se ao aumento de dados sobre as relações entre o consumo alimentar e doenças crônicas, ao fato de essas doenças poderem possuir fatores alimentares comuns a condicionar o seu aparecimento e evolução e ao fato de os produtores alimentares terem percebido as vantagens econômicas da utilização do fator saúde na promoção dos alimentos (SIMS, 1998).

Os Estados Unidos são pioneiros na preparação, implementação e avaliação de Guias Alimentares. A introdução da Pirâmide dos Alimentos consolidou sua posição como líder na promoção de alimentação saudável.

Várias foram as formas testadas para apresentar os alimentos: em pilha, em utensílios (xícaras, pratos), em carrinho de supermercado e, finalmente, em pirâmide, conceito adotado pelo *United States Department of Agriculture* (USDA) em 1992 (PHILIPPI *et al*, 1999). Este instrumento visa promover

mudanças de hábitos alimentares, conduzindo à prevenção de doenças e melhora da saúde.

O USDA adaptou dietas diferenciadas neste mesmo formato de pirâmide, como a dieta mediterrânea, a dieta asiática e a hispano-americana. Nestas adaptações, houve a preocupação em relacionar alimentos culturais e os problemas de saúde encontrados.

Importar um modelo de dieta é o mesmo que importar um sistema alimentar, que está intimamente imbricado no sistema cultural. É curioso porque, paralelamente à valorização de padrões alimentares tradicionais, emerge uma proposta que contradiz o que vem a ser tradicional. Adotar um modelo alimentar significa aderir a um elenco de alimentos, às formas de preparação, às combinações de pratos, ao esquema de cardápio cotidiano, aos temperos e suas formas de uso e ao modo como são compostos os pratos.

Quando cientistas recomendam modelos alimentares, não pretendem impor um sistema alimentar, porque estariam simplificando modelos e transformando-os em itens de recomendação. Ao se recomendar, por exemplo, a dieta mediterrânea, a idéia primária é a de adotar receitas e alimentos que a compõem, fundamentada em seus nutrientes e no impacto de tais nutrientes na saúde humana. Pode-se dizer que o modelo é entendido mais por sua forma "desagregada", referindo-se ao modo como a ciência da nutrição valoriza a alimentação, através de seus nutrientes, do que propriamente enfrentar a complexidade implicada na adoção de um modelo, mesmo que este seja visualizado de forma simplificada.

A adoção pura e simples de alimentos de uma outra estrutura culinária é artificial, enquanto recomendação, porque se distancia da cultura de origem e sem formas de assimilação pela cultura receptora, que sofrerá um processo de

adaptação para absorvê-la, resultando num modo particular de uso desses novos produtos, diferente do original.

Na região mediterrânea da Europa, as recomendações de alimentação saudável aparecem exemplificadas na pirâmide que é baseada nas tradições dietéticas da Grécia e do sul da Itália da década de 1960. Outros países, como Portugal, Espanha e França, adotaram a pirâmide e as recomendações que estão extremamente ligadas à produção de azeite de oliva. Associadas às recomendações dietéticas, mencionam-se as recomendações de prazer e bem-estar da alimentação.

O interesse por este guia alimentar surgiu em consequência de pesquisas que relacionaram a redução da mortalidade por doenças coronarianas no sul da Espanha, comparada à região norte (LORGERIL *et al*, 2002). Contudo, não basta a outras populações que incorporem os alimentos que caracterizam esta dieta; outros fatores como estresse, clima, relação com o alimento, influenciam as características protetoras da dieta mediterrânea.

O modelo da Pirâmide Alimentar inspirou muitos países na elaboração de seus ícones alimentares. O princípio é variar bem os alimentos de cada grupo e entre os grupos. Alguns modelos recomendam o consumo de 30 a 40 itens de produtos alimentícios diferentes por dia. O Reino Unido, a Austrália e a Alemanha optaram pela roda de alimentos dividida em cinco grupos de tamanhos diferenciados. O Canadá utiliza o arco-íris que contempla tanto a variação de cor como a noção de proporcionalidade. A China adotou o formato de um templo que lembra a pirâmide americana. O México optou por dispor seus alimentos em um prato com divisórias desiguais.

Todos esses guias são similares na apresentação de seus conceitos de práticas dietéticas ideais. Recomendam grupos de alimentos na mesma

classificação. As principais diferenças são observadas no grupo de óleos e açúcares. Nas pirâmides chinesa e mediterrânea, os ícones que representam a carne bovina indicam o consumo esporádico de tais produtos, refletindo o hábito dessas populações quanto ao maior consumo de pescados.

Outro dado relevante se refere à indicação de óleos vegetais. Estes têm seus ícones distribuídos em nível intermediário nas referidas pirâmides, especificamente na da região mediterrânea que dispõe apenas o azeite de oliva e não todos os óleos vegetais, como na da China. Países como Canadá e México não precisam desses grupos em seus ícones.

Apesar das diversidades culturais encontradas nesses países, seus ícones não refletem essa perspectiva. Apenas a pirâmide da dieta mediterrânea inclui, na sua base, preparações, como polenta e cuscuz, que são do hábito da população, e mostra que preparações culinárias fazem parte de uma alimentação saudável.

A elaboração de normas e guias permite adaptar os conhecimentos científicos à ingestão alimentar recomendada e à composição dos alimentos num instrumento que facilite a seleção e o consumo. Devem estabelecer-se na utilização de alimentos habituais e tradicionais, sugerindo modificações que melhorem seu valor nutritivo.

Por outro lado, a literatura apresenta várias críticas sobre a filosofia da alimentação saudável proposta pelos estadunidenses, podendo também ser desdobradas aos vários países que seguiram a mesma fundamentação. Flegal *et al* (1998) demonstraram um aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade na população americana. Os autores não relatam as causas, mas sugerem alguns fatores como diminuição do uso de cigarros e a transição para a modernidade.

Desta forma, o USDA substituiu, em 2005, a pirâmide alimentar de 1992 por novas recomendações. A proposta atual, também em formato de pirâmide, associa a atividade física à prática alimentar por meio da representação de um indivíduo que sobe os degraus de uma escada posta lateralmente a tais recomendações.

A pirâmide é dividida verticalmente em seis grupos coloridos de tamanhos diferenciados. A personalização é demonstrada pelos degraus da atividade física e pelo *slogan*. As porções não mais aparecem graficamente, mas nas dietas recomendadas que variam de 1000 a 3200 calorias. Menciona a dificuldade de visualizar os grupos de alimentos em preparações prontas, como pizzas, sanduíches, mas auxilia no cálculo para tais preparações.

O Brasil optou por uma pirâmide adaptada do modelo do USDA (1992) para os hábitos brasileiros. Foi desenvolvida por pesquisadores da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo e define, principalmente, quatro níveis com oito grandes grupos de alimentos. Uma das dificuldades de sua implementação reside no fato de que as regiões brasileiras apresentam hábitos diferenciados e preparações culinárias baseadas em ingredientes típicos de cada localidade.

Philippi e colaboradores (1999) afirmam que qualquer tipo de guia alimentar deve promover e manter a saúde global do indivíduo; deve ser baseado em pesquisas atualizadas; deve ter uma visão global da dieta; deve ser útil para o público alvo; deve encontrar uma forma realista de suprir as necessidades nutricionais; deve ser prático e adaptado ao sexo, idade e atividade física e; deve ser dinâmico, permitindo escolhas de alimentos.

A adaptação foi necessária, principalmente para a inclusão do grupo de leguminosas separado do das carnes. As dietas foram elaboradas com

alimentos típicos e distribuídas em seis refeições. Utilizaram-se os estudos de consumo alimentar de Mondini e Monteiro (1994) e Galeazzi e colaboradores (1997) para seleção dos alimentos do instrumento (PHILIPPI *et al*, 1999).

Segundo a legislação vigente no país, a "Pirâmide Alimentar é um instrumento, sob a forma gráfica, de orientação da população para uma alimentação mais saudável" (BRASIL, 2001). É um guia para uma alimentação saudável que permite escolher os alimentos a consumir e obter todos os nutrientes necessários e, ao mesmo tempo, em quantidade apropriada de calorias para manter um peso adequado.

Para incluir informações de preparo e de alimentos industrializados, utilizou-se o programa Virtual Nutri e os rótulos de produtos alimentícios. A partir dos valores calóricos encontrados, recomendações de porções foram elaboradas para dietas de 1600, 2.000 e 2.800 calorias (PHILIPPI *et al*, 1999).

Embora o programa já enfatizasse que o modo de preparo dos alimentos pode interferir na composição da dieta baseada na pirâmide alimentar, o modelo proposto dificulta a percepção do consumidor de como seguir uma dieta saudável, principalmente porque este muitas vezes não conhece como se preparam os alimentos e inclui preparações regionais em sua alimentação. Cabe ressaltar que a culinária e a gastronomia brasileiras são marcadas pela mistura de ingredientes que representam as influências portuguesa, africana e indígena.

Associada a esta preocupação está a necessidade de se avaliar a praticidade do instrumento em refeições fora do lar que representam, segundo a POF (IBGE, 2004), 24,0% das despesas com alimentação, enquanto, há três décadas, este percentual era de 9,7%.

A disponibilidade de alimentos constitui alvo de preocupação no mundo todo. Entretanto, a natureza do alimento consumido vem conquistando espaço na agenda política. Em 2005, o Ministério da Saúde lançou o guia alimentar para a população brasileira como parte da responsabilidade governamental em promover a saúde. É destinado a todas as pessoas envolvidas com a saúde pública e das famílias. Este guia é parte da estratégia de implementação da Política Nacional de Alimentação e Nutrição e da participação brasileira nas recomendações preconizadas pela Organização Mundial da Saúde no âmbito da Estratégia Global de Promoção da Alimentação, Atividade Física e Saúde (WHO, 2004).

Uma vez que a alimentação ocorre em função do consumo de alimentos e não de nutrientes, uma alimentação saudável deve basear-se em práticas alimentares que tenham significado social e cultural. “Os alimentos têm gosto, cor, forma, aroma e textura e todos esses comportamento precisam ser considerados na abordagem nutricional” (BRASIL, 2005).

Fundamentado nesta perspectiva cultural, o novo guia alimentar discute o papel da alimentação fora do lar como importante nas práticas de alimentação saudável. As mudanças ocorridas no país conduziram à incorporação de novas formas culturais e à valorização da alimentação não doméstica. “A opção por facilidades que poupam tempo de preparo e diminuem a frequência das compras é característica do comensal urbano contemporâneo” (GARCIA, 2003, p. 485).

4.2.2. Alimentação Saudável fora de Casa

No mundo atual, os indivíduos fazem suas refeições cada vez mais fora do lar. Tal fenômeno deve-se, provavelmente, a mudanças no próprio estilo de

vida que limita o tempo disponível para preparar seus alimentos e/ou retornar ao lar para fazer suas refeições (OLIVEIRA, 1997).

A modificação no comportamento das mulheres alterou a correlação de forças, contribuindo para a construção de uma sociedade mais igualitária, tanto nos espaços reprodutivos quanto nos espaços produtivos (GALEAZZI *et al*, 2002). O distanciamento da mulher das atividades tradicionais desenvolvidas no lar e a taxa de urbanização das populações, com conseqüente incremento na renda, contribuíram para o processo de transição nutricional (SÁVIO, 2002).

A valorização da profissionalização feminina colocou a necessidade da alimentação fora do lar ou da alimentação industrializada. No entanto, o típico e o caseiro são elementos atrativos para as famílias que encontram, nos estabelecimentos que os oferecem, traços de sua tradição alimentar.

“Observa-se, no Brasil, um movimento que minimiza os efeitos dessa tendência mundial do aumento de consumo de refeições desestruturadas, com a popularização dos restaurantes que servem refeição por peso” (PROENÇA *et al*, 2005, p. 17).

No Brasil, os restaurantes de auto-serviço - *self-service* - são a etapa mais recente desse processo. Combinam princípios de grandes cadeias alimentares de refeições rápidas (agilidade, variedade e imagem) com a idéia de formas tradicionais de refeição.

As unidades que se utilizam do sistema *fast-food* e/ou de lanches rápidos representam para os consumidores a não-refeição, como transgressão à forma tradicional e à estrutura do ato de se alimentar (RIAL, 1996). Por sua vez, os restaurantes de comida a quilo e de auto-serviço resolveriam, de maneira geral, essa questão cultural, trazendo para a rua características da

refeição de casa, considerada uma verdadeira refeição, que “alimenta mais e melhor”.

O segmento de auto-serviço apresenta-se como um dos mais promissores e deverá continuar crescendo, nos próximos anos, de forma definitiva, pois este tipo de serviço tem recebido grande simpatia do público. Esta tendência, também observada em outros países, de acordo com especialistas, deverá ser confirmada como a forma ideal de comercialização de alimentos para o futuro. A adesão a este tipo de serviço deve-se, provavelmente, à facilidade de escolha das preparações pelos próprios clientes, à velocidade no atendimento e aos menores preços (MAGNÉE, 1996).

Diferentemente do contexto familiar, no qual as decisões alimentares são delegadas à dona de casa, no restaurante de auto-serviço, o comedor constrói individualmente sua escolha a partir de uma oferta parcialmente aberta (POULAIN, 2004). Ocorre uma transferência da decisão alimentar do grupo social para o individual. Contudo, a liberdade de escolha nunca é total. Os agentes organizadores da alimentação coletiva, em função da expectativa do cliente, já realizaram uma pré-seleção e o cliente tem a seu favor um menor número de opções. Mostra-se relevante a função do restaurante na manutenção ou não da saúde dos seus freqüentadores.

Clark e Wood (1999) averiguaram, no Reino Unido, que a qualidade da comida e a variedade são considerações importantes para quem come fora de casa. São determinantes da fidelidade do cliente. Observaram, também, que os cardápios são planejados de acordo com os gostos masculinos, com ênfase nos alimentos “pesados”, apesar da crescente preocupação com saúde por parte da população.

A crescente conscientização para a saúde parece levar à busca de alimentos de melhor qualidade sem deixar de lado o paladar agradável (SLOAN, 2005). Em geral, o paladar se sobrepõe à preocupação com a saúde e é o principal critério para a seleção do alimento.

A relação de paladar agradável e da tradição, que os estabelecimentos desejam imprimir aos seus clientes, conduz à valorização das preparações típicas como bom argumento de venda. Estes pratos tradicionais são readaptados às condições atuais, quanto ao modo de preparo ou quanto aos produtos utilizados. Há uma simplificação nos procedimentos culinários e uma adaptação aos valores atuais, entre eles os relacionados à saúde e ao corpo (GARCIA, 2003).

A mudança do ponto de atenção, que passou da obsessão pela perda de peso para o prazer da comida saudável, promove a integração de novos sabores, facilitada por um mundo mais acessível.

Avaliar o alimento ou as preparações em seus aspectos culinários, sensoriais, nutricionais, simbólicos e higiênico-sanitários pode nortear, de forma efetiva, as ações referentes à qualidade das refeições nas unidades produtoras de refeição (PROENÇA *et al*, 2005), bem como ser subsídio para a construção de guias alimentares mais efetivos que incluam formas simples de compreensão do indivíduo diante das preparações culinárias tradicionais ou inovadoras.

A padronização é fator determinante para o bom desempenho da equipe. O padrão é o instrumento que indica a meta e os procedimentos para a execução dos trabalhos, capacitando cada indivíduo a assumir a responsabilidade pelos resultados da sua tarefa.

É neste contexto de mercado extremamente competitivo, liberal e globalizado que a padronização parece ser a peça-chave para o gerenciamento e o controle de qualidade de alimentos (REARDSON; FARINA, 2002).

Nas empresas de alimentação coletiva, um sistema de qualidade requer a implementação de procedimentos fundamentados na padronização dos processos para, assim, garantir o padrão de qualidade dos produtos (FERREIRA, 2002). Assegurar o domínio tecnológico da organização é o principal benefício para as empresas. Para o cliente, é a certeza de que sempre estará consumindo um produto com as mesmas características de qualidade (MYHARRA, 2003). E se para essa qualidade houver a inclusão de aspectos de saúde, mudanças de hábitos alimentares serão favorecidas.

Com o crescimento do mercado de alimentação, torna-se imprescindível criar um diferencial competitivo nas empresas por meio da melhoria da qualidade dos produtos e dos serviços oferecidos, para que esse diferencial determine quais permanecerão no mercado (AKUTSU *et al*, 2005)

Convém ressaltar que a Atenção Dietética, sugerida por Escudero (SCHILLING, 1998), requer o planejamento e o controle das etapas executadas por uma UPR para, assim, estabelecer os meios para garantir a padronização e a qualidade dos processos de produção.

Em alimentos, a qualidade se refere a todos os processos que podem comprometer os padrões do produto: produção, equipamentos, manipulação, ingredientes, embalagem, armazenamento, transporte e comercialização. O controle de qualidade significa o controle da matéria-prima, dos ingredientes e dos processos (CARDOSO; ARAÚJO, 2001).

A Ficha Técnica de Preparação (FTP) é uma ferramenta para o controle dos gêneros e cálculo do cardápio, em que são discriminados todos os ingredientes utilizados e a técnica de preparo em cada uma das etapas.

No contexto do alimento seguro, a FTP enquadra-se como ferramenta de controle na complexa cadeia alimentar, que se estende desde a produção no campo até o consumo (SPERBER, 2003).

A prática profissional do nutricionista, enquanto ator no processo da atenção à saúde, requer uma reflexão sobre a produção de refeições e sua inter-relação com a saúde do trabalhador.

4.3. Ficha Técnica de Preparação

O objetivo de uma UPR é fornecer refeição equilibrada nutricionalmente, que apresente nível de sanidade adequada ao consumo humano. Esta adequação deve ocorrer tanto no sentido da manutenção e ou recuperação da saúde quanto da satisfação do cliente e do serviço oferecido: ambiente físico, convivência, condições de higiene das instalações e manipuladores (PROENÇA ; MATOS, 1996).

Desta forma, uma UPR sempre deve objetivar a melhoria dos serviços prestados por meio de um planejamento competente, de um conhecimento aprofundado dos processos executados e da disseminação dos conceitos de alimentação saudável baseadas nas Leis de Escudero (SCHILLING, 1998).

Para que a Atenção Dietética sugerida por Escudero (SCHILLING, 1998) se dê de forma completa, é necessário que haja planejamento e controle das etapas executadas pela unidade para que se possa estabelecer meios para a padronização e a qualidade dos processos na produção de refeições.

A padronização implementada nas empresas privadas vem para suprir as limitações existentes nas instituições públicas. Desta forma a padronização visa diferenciar produtos e contribuir para a construção da reputação da empresa ou produto (REARDON ; FARINA, 2002).

Para tanto, o planejamento de cardápio é imprescindível. Essa etapa do processo tem por objetivo fundamental programar tecnicamente refeições que atendam pré-requisitos como hábitos alimentares, características nutricionais da clientela e qualidade higiênico-sanitária (TEIXEIRA ; LUNA, 1999; ORNELLAS, 2001).

Os principais objetivos do planejamento do cardápio são: procurar atender as exigências nutricionais, obedecer a um critério econômico na escolha dos alimentos e observar as regras nutricionais de preparo e forma de servir os alimentos. Esses objetivos devem levar em consideração os hábitos alimentares da população ou indivíduo, a variedade e a harmonia das preparações escolhidas, os mercados abastecedores e a capacidade de produção da unidade de alimentação (SILVA ; BERNARDES, 2001).

Para que se possa planejar bem um cardápio, considerando custo, tempo de preparação e composição nutricional, entre outros, é fundamental o emprego da FTP que visa à padronização das técnicas de preparo. Ela é "um instrumento gerencial de apoio operacional, pelo qual se faz o levantamento dos custos, a ordenação do preparo e o cálculo do valor nutricional da preparação" (VASCONCELLOS *et al*, 2002, p.10), ou seja, é uma ferramenta chave para a padronização e, portanto, para a garantia de qualidade dos produtos e serviços.

A humanidade convive com a padronização, há milhares de anos, e depende dela para sua sobrevivência. Seria muito difícil viver atualmente sem

uma estipulação mínima de numeração padronizada de vestuário, calçado, etc (MELLO *et al*, 2002).

Padrão é um “compromisso documentado, utilizado em comum e repetido muitas vezes pelas pessoas relacionadas com uma determinada função” (MYHRRA, 2003). Ou seja, deve ser criado com a participação de quem executa o trabalho, e, sempre ser seguido por todos. Padronizar é “deixar documentado como a empresa alcança seus resultados através da execução de suas atividades”, (...) “é tornar cada processo previsível e, conseqüentemente, ter uma menor variação nos resultados da organização” (NASCIMENTO, 2003).

A padronização dos processos é fator determinante para o bom desempenho da equipe. O padrão é o instrumento que indica a meta (fim) e os procedimentos (meios) para a execução dos trabalhos, e capacita cada pessoa a assumir a responsabilidade pelos resultados da sua tarefa. A partir dessa necessidade da padronização, as empresas de alimentação têm investido na certificação de qualidade. Os principais sistemas de qualidade são: ISO 9000 (International Standard Organization), sistema de APPCC, Controle de Qualidade Total (TQC), 5S (seleção, organização, limpeza, higiene e compromisso), e outros. Os resultados dos investimentos em padronização de trabalho podem ser percebidos na garantia da qualidade dos serviços e nos ganhos em produtividade (ARRUDA, 1999).

Sendo assim, é possível citar algumas vantagens da padronização do ponto de vista de todos os interessados: a empresa, o gerente, o funcionário e o cliente (MYHRRA, 2003).

Para o cliente, a vantagem é a certeza de que sempre estará obtendo um produto com as mesmas características de qualidade. Para a empresa, os

principais benefícios são: tornar os produtos previsíveis e assegurar o domínio tecnológico da organização.

Para o gerente ou nutricionista, a padronização beneficia seu trabalho de várias maneiras: facilita o treinamento de novos funcionários, elimina a interferência freqüente daquele funcionário que possui muitas dúvidas, elimina o esforço de buscar, repetidas vezes, solução para o mesmo problema e facilita o planejamento do trabalho diário. Para o funcionário, a padronização faz com que ele seja capaz de executar as tarefas sem a necessidade de ordens freqüentes da chefia, além de propiciar maior segurança no ambiente de trabalho, maior motivação pela participação e envolvimento na elaboração do padrão, e a possibilidade de fazer o melhor com um menor esforço.

Campos (1992) disserta que, nas organizações brasileiras, grande parte dos problemas deve-se a funcionários que trabalham em turnos diferentes, executando a mesma tarefa de formas diferentes, acarretando variabilidade ao processo e, conseqüentemente, perdas em qualidade e em produtividade.

Segundo Baker (2002), para a obtenção de alimento seguro é necessária a descrição detalhada das etapas. Essa descrição pode assegurar não só que ações corretivas sejam executadas em tempo apropriado, mas também que os métodos permitam a verificação da eficácia do sistema. A orientação das etapas deve assegurar que as inovações no cardápio sigam o mesmo processo de desenvolvimento rigoroso e, portanto, seguro.

A implementação da padronização tem dois objetivos básicos: o primeiro é obter resultados previsíveis em processos repetitivos, garantindo assim a qualidade aos clientes, e o segundo é proporcionar e manter o domínio tecnológico nas organizações (MELLO *et al*, 2002).

De acordo com a Fundação do Desenvolvimento Gerencial (FGV, 2002), existem cinco tipos de qualidade. A qualidade atrativa é algo que o produto possui e que constitui fator atrativo para o cliente. No caso de serviços prestados por uma Unidade de Alimentação pode ser desde o sabor até o ambiente onde se realizam as refeições. A qualidade exigida refere-se à qualidade intrínseca do produto, ou seja, em uma UPR, está relacionada ao fornecimento de preparações seguras do ponto de vista higiênico-sanitário, obedecendo às normas estabelecidas pelas portarias do Ministério da Saúde. A qualidade intrínseca é a característica técnica específica assegurada ao produto, que confere sua habilidade de satisfazer as necessidades nutricionais do cliente. Desta forma, o Valor Energético Total (VET) e o teor de nutrientes das preparações oferecidas devem estar ajustados à clientela atendida.

Quanto à qualidade projetada, esta significa traçar o plano de melhoria para as características da qualidade do produto, de modo a fornecer um serviço cada vez melhor para os clientes. Essa qualidade reflete-se no aperfeiçoamento dos profissionais nutricionistas e no treinamento dos funcionários. A qualidade total abrange não só a qualidade dos produtos e das pessoas como também afeta a satisfação das necessidades dos clientes. Na UPR, as fichas técnicas de preparação são exemplos práticos de uma das formas de se atingir essa qualidade total.

A implementação das FTP propicia vários benefícios para todas as categorias envolvidas no processo de produção, facilita o trabalho do profissional de nutrição, promove aperfeiçoamento dos funcionários e, principalmente, na medida em que permite controlar o VET e nutrientes fornecidos, influencia a melhoria da saúde da população atendida.

Com a FTP é possível, ainda, obter os seguintes dados: per capita, fator de correção e cocção, composição centesimal em macro e micronutrientes da preparação, tempo gasto com o pré-preparo e preparo das refeições, e o rendimento e porcionamentos das mesmas. Sendo assim, ela é um meio eficiente de controle de toda produção e tem, portanto, grande importância para a unidade. Cabe ressaltar que a informatização das fichas otimizará o manuseio e os resultados encontrados.

O tempo total de preparo, por ser um indicador indireto da complexidade da preparação, permite avaliar se a unidade dispõe de tempo hábil para execução da preparação, além de permitir o planejamento racional de cardápios.

A descrição precisa dos equipamentos utilizados no processo permite planejar o cardápio de modo a harmonizar a produção. Desta forma, possibilita, na execução das preparações, a adequação entre equipamentos, pessoal e tempo disponíveis. A definição de fatores de correção das preparações e, conseqüentemente, das unidades, permite o planejamento e confecção de uma lista de compras efetiva, além de evitar compras aleatórias que acarretam elevação dos custos. Os fatores de correção também são importantes formas de avaliar a necessidade de treinamento para os funcionários e de controlar o desperdício na unidade (TEICHMANN, 2000).

As fichas facilitam a elaboração da lista de compras, pois, a partir do somatório dessas, é possível obter os *per capita*s dos ingredientes, previamente levantados por meio do perfil nutricional da clientela.

Como cada ficha possui a composição centesimal da preparação é possível combiná-las de tal forma que se obtenha um cardápio equilibrado e balanceado do ponto de vista nutricional. No contexto de alimento seguro,

dentro de uma complexa cadeia produtiva, a FTP enquadra-se como ferramenta de controle, na qual há preocupação e controle desde o processamento, produção e distribuição, até o consumo de produtos alimentícios (SPERBER, 2003).

É uma ferramenta para o controle dos gêneros e cálculo do cardápio, na qual são discriminados todos os ingredientes utilizados e a técnica de preparo em cada uma das preparações.

Isto é possível, devido à descrição minuciosa da técnica de preparo. São descritas todas as etapas do processamento, bem como a ordem, o tempo e as quantidades dos gêneros e os tipos de equipamentos a serem utilizados.

A presença das fichas técnicas de preparação dinamiza a preparação diária, na medida em que, quando definida pela UPR, pode fornecer aos funcionários o material que facilita a execução padronizada das preparações. A ficha técnica de preparação é também um instrumento de controle financeiro, já que este fator pode ser mais bem planejado e controlado.

Outro aspecto positivo da padronização é que ela garante ao cliente que determinada preparação terá sempre o mesmo aspecto físico e sensorial, garantia essa que o tornará satisfeito e fiel à empresa.

As fichas técnicas de preparação, desde que concebidas de forma adequada e apta a fornecer informações e instruções claras, orientarão a forma e o uso dos produtos, equipamentos e utensílios, passo a passo no processo de elaboração, e permitirão a racionalização na área de produção (VASCONCELLOS *et al*, 2002).

Enfim, a ficha técnica de preparação é uma eficiente ferramenta para o cumprimento da principal missão do nutricionista – a Atenção Dietética. O

controle de todas as atividades conduz a maior certeza de oferta de uma alimentação saudável conforme preconizada pelos guias alimentares.

5.0 CAPÍTULO 2

PREPARAÇÕES REGIONAIS SERVIDAS NOS RESTAURANTES NORDESTINOS

RESUMO

A alimentação se expressa na utilização dos recursos alimentares disponíveis na região, definidos e utilizados pelo povo. Cada hábito alimentar compõe um cruzamento de histórias. A origem do povo brasileiro acrescida de fatores como a geografia do país fez com que a cozinha variasse muito de uma região à outra. As particularidades das cozinhas regionais existem, em grande parte, em função da originalidade da integração entre os novos produtos trazidos pelos portugueses e africanos, e os produtos nativos indígenas. As Unidades de Produção de Refeições (UPRs) tendem a repetir as receitas regionais no ambiente fora do lar como estratégia de aproximação de clientes. O objetivo do estudo foi identificar as preparações regionais mais servidas em UPRs das capitais nordestinas, assim como os motivos que determinam sua oferta. A pesquisa é um estudo de natureza exploratória quantitativa com utilização de questionário, aplicado em UPRs das nove capitais. O mesmo continha 10 preparações regionais para determinação, pelos responsáveis técnicos, da frequência e motivos de oferta. As preparações mais frequentes segundo cada capital foram: caldeirada maranhense, peixada, carne-de-sol, baião-de-dois, feijoada e xinxim de galinha. Os principais motivos de oferta foram: ser preparação regional, ser hábito alimentar e ter alta aceitabilidade. A característica nutricional da preparação não foi considerada como mais importante para a oferta, indicando por parte dos profissionais o maior peso do componente cultural.

ABSTRACT

Feeding is expressed with the use of food available in the region. Each food habit is based upon crossing histories. The Brazilian people origin added to factors like the geography of the country turned the culinary varied in each region. The differences of the regional culinary exist because of the original integration among the new products brought by Portuguese and Africans, and native ones from Indians. The Food Service Units tend to serve regional recipes as an strategy to gather clients. The objective of the study was to identify the regional preparations most served in Food Service Units of the northeast capitals, as well as the motifs that determined their offer. The research is an exploratory and quantitative study using questionnaire. The Food Service Units of the nine capitals were chosen for the questionnaire application. Each one had 10 regional preparations that the technical responsible had to determine the frequency of serving and the motifs for it. The most frequent preparations were: caldeirada maranhense, peixada, carne-de-sol, baião-de-dois, feijoada and xinxim de galinha. The motifs were: the preparation is regional, it's a food habit, and it is well accepted. The nutritional characteristic was not considered as very important for the offer.

Introdução

Dize-me o que comes e te direi de onde vens (MACIEL, 2005. p. 15).

A alimentação se expressa na utilização dos recursos alimentares disponíveis na região, definidos e utilizados pelo povo, cultura ou civilização, e é delimitada por fenômenos econômicos, sociais, históricos e culturais. “A comida é entendida como a junção da dimensão biológica e simbólica da alimentação e representa a chave do diálogo entre o real e o ideal alimentar” (SILVA *et al*, 2002). É a marca da identidade cultural. O modelo alimentar de uma sociedade compõe seu patrimônio cultural imaterial.

As cozinhas e as artes culinárias guardam histórias, tradições, tecnologias, procedimentos e ingredientes submersos em sistemas sócio-econômicos, ecológicos e culturais complexos, cujas marcas territoriais, regionais ou de classe lhes conferem especificidade, além de alimentarem identidades sociais ou nacionais (CANESQUI; GARCIA, 2005. p. 05).

Cada hábito alimentar compõe um cruzamento de histórias. É um processo acumulativo de experiências. A origem do povo brasileiro, acrescida de fatores como a geografia do país, fez com que a cozinha brasileira variasse muito de uma região à outra. A colonização, o clima tropical e as origens indígenas dos primeiros povos que habitaram o Brasil, influenciaram os padrões alimentares brasileiros (LEAL, 1998).

No Brasil, historiadores descrevem hábitos alimentares não democráticos desde o período colonial. Inicialmente, portugueses se negavam a aceitar alimentos consumidos regularmente por índios, com exceção da mandioca e de alguns frutos e peixes. Esse preconceito restringiu sua alimentação por um longo período e os levou ao consumo de alimentos em avançado estado de putrefação, trazidos da Europa, e que compunham refeições bastante monótonas. Posteriormente, renderam-se a outros produtos disponíveis, sem abandonar a postura de colonizador. Engendraram uma cozinha com influências indígenas e africanas subordinadas a um dominador, mas com características marcantes das três culturas.

A colonização portuguesa se caracterizou pela mobilidade, miscigenação e adaptação. A capacidade de percorrer grandes distâncias, aclimatar-se a regiões inóspitas, possibilitou aos portugueses espalhar-se num grande país. Constituíram-se populações híbridas porque os homens vieram sozinhos, acasalaram-se a índias e a negras, geraram uma população geneticamente flexível, afora a razoável semelhança climática da Península Ibérica com os trópicos, se comparada à Europa central, à do leste, à do norte (FREYRE, 1933).

Contrariando as bases colonizadoras européias, os portugueses formaram no Brasil a unidade de produção familiar. Fizeram a sociedade agrícola da família rural, exploraram o trabalho escravo, com os africanos como mão-de-obra do desenvolvimento (FREYRE, 1933).

As particularidades das cozinhas regionais brasileiras existem, em grande parte, em função da originalidade da integração entre os novos produtos trazidos, inicialmente, pelos portugueses e africanos, e os produtos nativos indígenas (ARAÚJO *et al*, 2005). O resultado foi o aparecimento de

uma nova gastronomia que apresenta preparações diferenciadas nas regiões, marcada por alguns produtos de fortes ligações com a identidade brasileira, como a mandioca.

Algumas preparações se sobressaem e se associam mais intimamente com suas regiões de origem e seus habitantes (MACIEL, 2005). Algumas são renomadas no país inteiro; outras, praticamente desconhecidas. Possivelmente isso se explica pelo fato de que muitas vezes os ingredientes necessários são exclusivos do lugar de origem ou por algo culturalmente construído, o gosto.

Cada imigrante que chegou ao Brasil trouxe suas origens, ambições, planos, modo de falar, de vestir, crenças religiosas e, também, preferências alimentares. Esses traços permanecem incorporados e devem ser cultivados (ZARVOS; DITADI, 2000).

A comida regional como manifestação do patrimônio, representada por suas receitas e técnicas culinárias, proporciona oportunidades relevantes para o desenvolvimento sustentável de um local por pressupor a inclusão social por meio da geração de emprego e renda e, conseqüentemente, o exercício da cidadania.

Essa característica das sociedades de preservar seus alimentos e sua forma de se alimentar conduz à manutenção de sua identidade cultural. A preservação da comida regional fundamenta a vida comunitária, garantindo o acesso ao alimento como parte da segurança alimentar e nutricional (GINANI, 2004).

A família é a primeira instituição que influencia os hábitos alimentares e constitui o ambiente principal para a preservação de tradições culinárias, especialmente as regionais. É responsável pela compra e preparo dos alimentos em casa, pela relação estabelecida com o alimento e com o ritual

das refeições, transmitindo seus hábitos alimentares às crianças (GAMBARDELLA *et al.*, 1999).

O resgate da gastronomia e da culinária tem suscitado maior interesse no contexto da globalização (CANESQUI; GARCIA, 2005). Os últimos anos legaram mais espaço à cozinha regional, foco de atenção de *chefs* conceituados que ressaltam tradições, influências recentes ou o equilíbrio que favorece criar (ARAÚJO *et al.*, 2005).

Os indivíduos tendem a rejeitar sabores aos quais não estão acostumados e permanecem restritos às preparações características de sua cultura: as barreiras em relação a preparações de outras culturas são antigas. Pode-se dizer que as propensões e aptidões para a apropriação de determinados alimentos delineiam os hábitos alimentares.

O reconhecimento de características próprias, presentes nas preparações culinárias, por membros de uma comunidade desperta o sentido de pertencer de cada indivíduo, enquanto seres simbólicos. Os aspectos positivos, atribuídos aos chamados “produtos da terra”, refletem uma certa vontade de enfrentar uma homogeneidade e uma globalidade excessivas (HERNANDÉZ, 2005).

As Unidades de Produção de Refeições (UPRs) tendem a repetir as receitas caseiras e regionais no ambiente fora do lar como estratégia de aproximação de clientes, uma vez que a comida lembra situações, ambiente familiar, conforto. Passam a oferecer o produto típico como comida do cotidiano.

Entretanto, é importante ressaltar que além da manutenção dos ingredientes utilizados no preparo, deve-se preocupar com o excesso de gorduras presentes em várias preparações regionais. A descaracterização das

preparações conduz a perdas patrimoniais importantes para a população. No entanto, o excesso de colesterol em função do uso de produtos cárneos e derivados e a utilização de métodos de cocção à base de gordura estão em desarmonia com os cuidados nutricionais exigidos para a população mundial.

Considerando o avanço científico, a relação consolidada entre alimentação e qualidade de vida e as recomendações recentes de organismos internacionais como a OMS (2003), observa-se a necessidade de se compatibilizar os procedimentos com as indicações, principalmente porque a sociedade, de maneira geral, é sedentária e o mundo moderno tem um ritmo de vida que pode também gerar doenças. Valores como os relacionados à saúde e ao corpo merecem maior destaque neste processo.

No mundo atual, cada vez mais os indivíduos fazem suas refeições fora do lar. Provavelmente, tal fenômeno se deve a mudanças no próprio estilo de vida que limita o tempo disponível para preparar seus alimentos e/ou retornar ao lar para fazer suas refeições (OLIVEIRA; THEBAUD-MONY, 1997).

A valorização da profissionalização feminina determinou a necessidade da alimentação fora do lar ou da alimentação industrializada. Observa-se, no Brasil, um movimento que minimiza os efeitos dessa tendência do aumento de consumo de refeições desestruturadas, com a popularização dos restaurantes que servem refeição por peso (PROENÇA *et al*, 2005). Expandiram-se as franquias alimentares que evocam identidades regionais e trazem as comidas típicas para o dia-a-dia da população (CANESQUI, 2005).

Os restaurantes de comida a quilo e de auto-serviço, geralmente, vêm resolver a questão cultural trazendo para a rua características da refeição de casa, considerada uma verdadeira refeição, que “alimenta mais e melhor”. Cabe ressaltar que o típico e o caseiro são elementos atrativos para as famílias

que encontram nos estabelecimentos que os oferecem traços de sua tradição alimentar.

Diferentemente do contexto familiar, no qual as decisões alimentares são delegadas à dona de casa, no restaurante de auto-serviço, o comedor constrói individualmente sua escolha a partir de uma oferta parcialmente aberta (POULAIN, 2004). Ocorre uma transferência da decisão alimentar do grupo social para o individual. Contudo, a liberdade de escolha nunca é total. Os agentes organizadores da alimentação coletiva, em função da expectativa do cliente, já realizaram uma pré-seleção e o cliente tem a seu favor um menor número de opções. Mostra-se relevante a função do restaurante na manutenção ou não da saúde dos seus freqüentadores.

A população vive uma situação conflituosa entre comer aquilo que é apreciado na cultura e aquilo que é entendido como saudável (DANIEL; CRAVO, 2005). De acordo com Ginani (2004), as preparações regionais apresentam grande concentração de lipídios, sendo superior às recomendações da Organização Mundial de Saúde. Entre 185 receitas de preparações regionais listadas na literatura, 63,7% possuem teor lipídico acima de 30,0%. Destas, 35,7% possuem teor lipídico entre 30,1 e 50,0% do valor energético total (VET) e 28,0% apresentam teor lipídico superior a 50,0% do VET. As receitas nordestinas, somente atrás das do Sul e do Sudeste, apresentam-se também com excesso de lipídios, com 65% dessas acima de 30%.

A cozinha nordestina descende da cozinha portuguesa, mas a influência do que se pode denominar de culinária indígena ainda se faz sentir. Do Piauí para cima, a cozinha já é outra e muito menos européia do que a pernambucana (QUEIROZ, 2004. p 20).

Apesar da tradição do uso constante da farinha de mandioca que não é fonte de lipídios, as preparações nordestinas são enriquecidas com carne seca e gordura de porco, herança portuguesa no preparo e facilidade de criação. Contribuem, dessa forma, com o alto teor lipídico que dificulta a manutenção de hábitos alimentares saudáveis.

Enquanto de consumo esporádico em momentos festivos ou em reuniões familiares, tais preparações não representavam agravos à saúde. No entanto, a exposição excessiva fora do lar pode conduzir a uma alimentação não balanceada e promotora de doenças relacionadas. Dado o contexto, verifica-se a necessidade de processos de otimização quanto ao preparo dessas preparações, ou quanto aos produtos utilizados, sem, no entanto, descaracterizá-las.

O presente estudo teve o objetivo de identificar as preparações regionais mais servidas em unidades produtoras de refeições das capitais nordestinas, assim como os motivos que determinam sua oferta.

Materiais e Métodos

A pesquisa é um estudo de natureza exploratória quantitativa. A técnica de pesquisa utilizada foi a direta extensiva com uso de questionário.

Inicialmente foram escolhidas como cidades de estudo as nove capitais da região Nordeste. A cozinha nordestina e a nortista são as que melhor caracterizam a culinária brasileira. O local de amostra também foi definido em função da diversidade gastronômica encontrada na região Nordeste.

A coleta dos dados ocorreu por meio da aplicação de questionário – constituído por uma série de perguntas fechadas, respondidas por escrito e na ausência do pesquisador – caracterizando-se de tal forma na técnica de observação direta extensiva (MARCONI; LAKATOS; 2001).

Para cada uma das capitais nordestinas, foi elaborado um questionário (figura 1) contendo dez preparações típicas servidas na capital do estado e cinco lacunas para a inclusão de outras preparações que o responsável técnico de cada UPR entendesse como típica da região. Para cada preparação, foi solicitado que o responsável demonstrasse a frequência de sua oferta (diária, semanal, quinzenal, mensal, esporadicamente e não oferta) e até três motivos que determinam essa oferta. Ao final do questionário, foram incluídos dados de identificação da UPR.

Para selecionar as preparações apontadas em cada questionário, foram desenvolvidas consultas em livros de gastronomia regional, *sítes* dos estados da região e em revistas especializadas. Após a escolha das 10 preparações mais frequentes em cada capital, os questionários foram encaminhados a três nutricionistas da região que trabalham na área de produção para avaliar a seleção proposta e fazer a análise semântica.

Utilizou-se a técnica de juízes para validação do questionário elaborado (PASQUALI, 1999). A técnica não prevê um número fixo de integrantes, mas se recomenda um mínimo de cinco integrantes. Foram escolhidos como juízes para a análise dos questionários todos os professores de Técnica Dietética e de Administração de Serviços de Alimentação das universidades particulares e públicas do Distrito Federal. Cada professor recebeu o questionário elaborado para o estado do Maranhão via correio eletrônico e foi convidado a sugerir modificações ou questionar informações incompletas ou dúbias.

Um modelo do questionário foi enviado a 11 professores; desses, apenas 6 retornaram com sugestões e críticas, acatadas pela contribuição ao estudo, uma vez que o objetivo era o de verificar a clareza e a compreensão

das questões. As preparações escolhidas para cada estado não foram questionadas.

Prezado (a) Nutricionista,

Você foi escolhido (a) para participar da pesquisa “Preparações regionais nordestinas” que faz parte do programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde da Universidade de Brasília. Sua participação será fundamental para averiguar os hábitos alimentares de sua cidade.

Por favor, responda o questionário abaixo e encaminhe-o para o endereço SHIS QL 02 conj. 03 casa 12 – Brasília/DF, Cep:71610-035 ou por fax para o n.º 61-3652470. Um envelope de retorno postado foi anexado. Obrigada pela participação. Em breve encaminharemos os resultados da pesquisa realizada com todos os nutricionistas que trabalham na área de produção de refeições de sua cidade. Seu nome e o nome do estabelecimento não serão divulgados nos resultados.

Atenciosamente,
Raquel Botelho – Nutricionista
CRN 2009/1ª região

Questionário

1. Abaixo estão listadas várias preparações regionais. Marque a frequência de oferta de cada preparação em sua Unidade de Alimentação e Nutrição, e em seguida indique até três motivos que condicionam a oferta desta preparação, enumere-os de 1 a 3 em ordem decrescente de importância (**1–mais importante e 3–menos importante**).

A – Arroz de cuxá:

Frequência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente () não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade () baixa aceitabilidade
() hábito alimentar () apenas em data comemorativa () Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

B – Sarrabulho:

Frequência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente () não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade () baixa aceitabilidade
() hábito alimentar () apenas em data comemorativa () Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

Figura 1. Modelo referente à parte de um dos questionários utilizado na coleta de dados.

Para definir a amostragem das UPRs que receberiam os questionários, foram escolhidas as bases de dados dos Conselhos Regionais de Nutrição da região Nordeste e da empresa Ticket Refeições. Como as empresas de Vales-Refeição apresentam um banco de dados mais amplo e atingem não somente restaurantes com a presença do nutricionista, escolheu-se esta empresa a qual é uma das mais antigas e de abrangência nacional. Foram excluídos deste banco padarias, bares, lanchonetes e restaurantes *à la carte*. Dois Conselhos coordenam as atividades dos nove estados nordestinos. Cada um dos Conselhos recebeu solicitação formal para a liberação da listagem contendo o nome e endereço das empresas de alimentação das capitais. Todas as UPRs cadastradas foram selecionadas para encaminhamento dos questionários. Assim, obteve-se um censo.

A Tabela 1 apresenta o número de cartas enviadas em cada capital e o número de correspondências classificadas como “correspondência atendida”², associando-se os dois bancos de dados. Cada envelope continha o questionário em branco e um envelope selado para retorno da informação solicitada. Todas as cartas recebidas foram avaliadas para averiguar se todos os dados necessários para a pesquisa estavam respondidos.

Tabela 1. Total de correspondências enviadas e atendidas por capital nordestina.

Capitais	Correspondências enviadas	Correspondências atendidas
São Luís	39	27
Teresina	21	13
Fortaleza	78	62
Natal	61	51
João Pessoa	33	27
Recife	197	152
Maceió	39	27
Aracaju	46	23
Salvador	104	96

A cada recebimento de questionário, os dados foram tabulados no programa *Excel for Windows 2000* e as respostas foram convertidas em números para facilitar a determinação da freqüência de oferta das preparações por estado e os principais motivos de sua inclusão no cardápio. Para determinar a preparação de maior freqüência, os dados só foram analisados quando a taxa de resposta por estado atingiu pelo menos 10% (GUNTHER; GOUVEIA, 1995).

A freqüência de cada preparação foi calculada a partir da transformação da informação dada no questionário na base mensal, ou seja, uma preparação servida diariamente foi contabilizada como vinte vezes ao mês, uma preparação semanal como quatro vezes ao mês, uma preparação quinzenal como duas vezes ao mês e a mensal como uma vez. A resposta

² Foi classificada como correspondência atendida aquela que não retornou ao remetente apresentando a informação “endereço inexistente” fornecida pela Empresa de Correios e Telégrafos.

esporadicamente não foi contabilizada na frequência de cada preparação. Cabe ressaltar que quando a UPR funciona de segunda-feira a sábado, a frequência diária foi estipulada como vinte e quatro vezes ao mês.

Os motivos declarados pelos representantes foram avaliados quanto ao grau de importância, determinando assim as principais causas de oferta por nutricionistas e não nutricionistas. Para determinação dos motivos mais frequentes de oferta de cada preparação, foram atribuídos pesos de importância (valor numérico) para a avaliação. Cruzamentos de frequência das preparações e motivos de oferta corrigidos foram realizados.

Para avaliar diferenças estatísticas entre UPRs que dispunham do nutricionista na gestão da produção, foi aplicado teste *t-student* com nível de confiança de 95%.

Resultados e Discussão

A Figura 2 apresenta a relação percentual de respostas recebidas por estado. As cidades de Teresina, São Luís e Aracaju, apesar de contarem com menor número de UPRs, foram as que apresentaram melhores taxas de respostas: 46,0%, 39,0% e 39,0%, respectivamente. A cidade de Recife apresentou a menor taxa de resposta, apesar de em números absolutos de correspondências enviadas, ter sido a que apresentou maior número de correspondências atendidas.

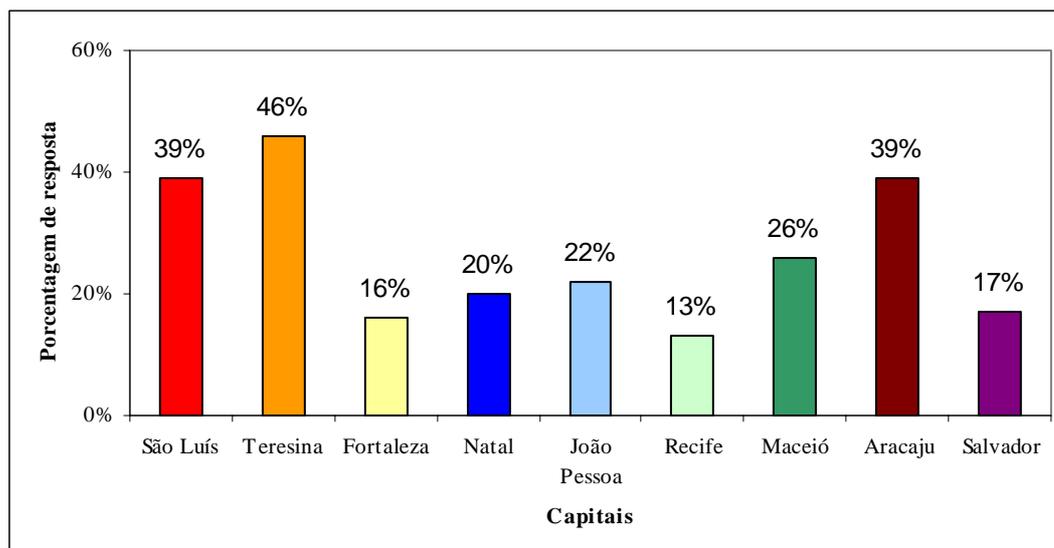


Figura 2. Relação percentual de correspondências recebidas por Capital.

A partir dos dados obtidos, foi possível estimar a freqüência de oferta mensal de cada preparação regional servida em cada capital (Tabela 2). Na capital do Maranhão, São Luís, a freqüência de oferta da caldeirada maranhense foi de 35,0%, enquanto o arroz de cuxá e a fritada de camarão apresentaram valores de 33,0% e 31,0%. O arroz de cuxá é uma preparação simbólica do estado. Compõe-se de ingredientes que mostram a influência das culturas colonizadoras: a vinagreira e o arroz. No entanto, a base do prato é a vinagreira, planta africana da Guiné (ARAÚJO *et al*, 2005). Como acompanha preparações à base de pescado, sua freqüência foi ligeiramente inferior à caldeirada.

Tais valores confirmam a influência da colonização na formação dos hábitos alimentares da sociedade, uma vez que a literatura descreve esses pratos como típicos da região (ARAÚJO *et al*, 2005). Por sua geografia, o Maranhão tem aspectos do norte e do nordeste do Brasil. Não exagera em temperos, mas em produtos naturais, tais como peixes, moluscos, crustáceos, vegetais, tubérculos e frutas. Caranguejos, siris, camarões, ostras, fritos,

guisados, ensopados e cozidos estão nas barracas à beira mar ou em restaurantes familiares fora da orla (ARAÚJO *et al*, 2005). Sobressaem as caldeiradas de camarão e a peixada maranhense, que são acompanhadas da típica farinha d'água e de arroz.

Tabela 2. Preparações regionais mais freqüentemente servidas nas capitais do Nordeste, Brasil 2005.

Capital	Ordem de freqüência da oferta de preparações regionais	Oferta mensal das preparações
São Luís	Caldeirada maranhense	35,0%
	Arroz de cuxá	33,0%
	Fritada de camarão	31,0%
Teresina	Baião-de-dois	47,0%
	Maria Izabel	42,0%
	Galinhã de cabidela	38,0%
Fortaleza	Baião-de-dois	58,0%
	Paçoca	49,0%
	Carne-de-sol	40,0%
Natal	Carne-de-sol	27,0%
	Peixada	26,0%
	Paçoca	24,0%
João Pessoa	Peixada	46,0%
	Carne-de-sol	45,0%
	Ensopado de caranguejo	25,0%
Recife	Feijoada	21,0%
	Carne-de-sol	20,0%
	Arrumadinho	15,0%
Maceió	Peixada	35,0%
	Frigideira de siri	31,0%
	Carne-de-sol	24,0%
Aracaju	Carne-de-sol	41,0%
	Paçoca	22,0%
	Peixada	20,0%
Salvador	Xinxim de galinha	14,0%
	Vatapá	14,0%
	Moqueca de peixe	14,0%

Os portugueses entraram no Piauí pelo interior, desbravando sertões, explorando a agricultura pobre dos poucos indígenas. Apresenta o baião-de-dois, a Maria Izabel e a galinha de cabidela como preparações típicas porque, naquelas condições de vida, não era possível o transporte de pescados do litoral, e a criação de gado demandava mais recursos financeiros. O capão cheio, a galinha e o capote (galinha d'angola) cozidos com arroz ou à cabidela (molho pardo) mostram tipicidade (ARAÚJO *et al*, 2005). A freqüência da oferta desses pratos nas UPRs os consolida como identidade cultural.

Nas cidades de João Pessoa e Recife, a carne-de-sol é tão freqüentemente servida quanto a peixada e a feijoada, respectivamente. Excetuando-se as cidades de São Luís, Teresina e Salvador, a carne-de-sol apresenta um índice de oferta que indica a preferência do nordestino pela preparação. Segundo Silva (2005), a carne ressecada tinha maior garantia de validade numa terra tão quente como o Brasil.

A literatura sugere que a primeira área a ser efetivamente ocupada com gado foi a região da caatinga do Nordeste para fornecer carne e animais para o trabalho nos engenhos assim como para o transporte.

Pecuarista, a economia do Rio Grande do Norte influencia a alimentação de seu povo, fornece substrato para preparações carnívoras. Principal fornecedor de carnes para outros estados, apreendeu a técnica para produzir a carne-de-sol, a fim de suprimir as perdas relativas ao peso do gado em longas viagens (ARAÚJO *et al*, 2005).

Das nove capitais que compõem a região, seis apresentam preparações à base de pescado, principalmente por estarem localizadas no litoral nordestino. A facilidade de acesso e o menor preço de venda colaboram para a maior oferta de pescados. Os cozidos são os preferidos, acompanhados de

pirão feito com farinha de mandioca. Contrariamente ao elevado teor lipídico que alguns cortes usados na elaboração da carne-de-sol, os pescados são referenciados como preparações de reduzido valor calórico e lipídico, recomendado para uma alimentação saudável.

Em Fortaleza e Teresina, o baião-de-dois foi a preparação mais freqüente, estabelecendo a relação do brasileiro com o arroz e o feijão. Acostumadas aos grãos e cereais cozidos em caldos grossos, as senhoras brancas portuguesas encontraram no feijão todas as qualidades necessárias para dar continuidade à tradição (SILVA, 2005). Nas regiões litorâneas ou do interior de cada estado, o feijão foi a solução encontrada para umedecer a comida, acentuadamente seca devido à presença da farinha e da carne seca.

Como afirma o antropólogo Da Matta (1986), os brasileiros privilegiam comidas nacionais e preferem alimentos cozidos: do cozido à peixada e à feijoada, às dobradinhas e às papas, da farofa ao pirão. Têm especial predileção pelo cozido, pois o assado não permite a mistura, característica das preparações locais. Entre o sólido e o cozido, prefere-se o intermediário. Não se privilegia o prato separado, nem a combinação de pratos separados fortes, mas, sim, a possibilidade de estabelecer gradações e hierarquias.

O baião-de-dois é um dos pratos tradicionais da cozinha nordestina. Evidentemente não se trata de uma simples mistura de feijão cozido com arroz cozido; a preparação requer um procedimento específico. O feijão sem tempero e em determinado ponto de cocção recebe o arroz, que cozinha naquele caldo de feijão enriquecido (QUEIROZ, 2004).

O feijão é considerado “forte” por sua propriedade de prolongar a sensação de saciedade e pela presença de vitaminas e minerais. Acrescido de lingüiça, torresmo ou bacon, é também exemplo de comida mais “forte”

(CANESQUI, 2005). “O feijão é o componente central dessa categoria de alimento forte. Num sentido mais restrito, que se atualiza em momentos de carência, a comida se limita ao feijão, o alimento forte mais acessível ao pobre, transformando-se o resto em mistura ou mesmo em besteira” (WOORTMANN, 2004. p. 15).

Nos tempos atuais, várias receitas de baião-de-dois são acrescidas de lingüiças, bacon e carnes para deixá-las mais substanciosas. A agregação desses ingredientes propicia o aumento de gordura, em especial de gordura saturada, acompanhada de incrementos nos valores de colesterol e sódio. Esses acréscimos à receita original podem conduzir também à descaracterização do produto e a perda de sua identidade. Para Daniel e Cravo (2005), o modo de preparar e servir certos alimentos exprime identidades sociais, firmando assim o caráter simbólico da comida.

Se o feijão com arroz é comida do dia-a-dia, a feijoada é especial, podendo ser também apresentada em ocasiões especiais (MACIEL, 2005). No entanto, os dados obtidos neste estudo indicam que a feijoada faz parte dos cardápios dos serviços de alimentação e que é alta a frequência de oferta diária e semanal. A preparação foi listada como uma das opções apenas no questionário de Recife, mas alguns responsáveis pelos restaurantes a incluíam como típica e determinaram sua oferta em todos os outros estados.

Sob o aspecto da saúde pública, convém considerar que a preparação em discussão merece destaque por oferecer quantidade relevante de lipídios à dieta. Apesar da expressividade na alimentação brasileira, sua oferta poderia ser melhor controlada, ou ofertá-la com técnicas de preparo e seleção de ingredientes que possibilitem reduzir seu aporte lipídico e calórico.

A paçoca, preparação que consiste fundamentalmente na mistura de carne seca e farinha de mandioca, é um produto que apresenta uma freqüência de 49,0%, 24,0% e 22,0 % em três capitais e evidencia a relação do povo nordestino com a farinha. É uma preparação que resiste às longas caminhadas pelo sertão. “A farinha de mandioca, para o nordestino, ocupa o mesmo lugar que o pão nas outras culturas. É indispensável à mesa de ricos e de pobres” (QUEIROZ, 2004. p. 35).

A culinária baiana é singular. É obra dos escravos. O negro parece ter paladar mais exigente do que o caboclo, descendente de índio (QUEIROZ, 2004). Para alguns autores, o vatapá representa a contribuição das três raças formadoras da identidade nacional, pois teria a farinha de trigo dos portugueses, o azeite de dendê dos africanos e o amendoim e a castanha de caju dos índios (MACIEL, 2005).

À parte as influências, a comida baiana é rica em aromas, mas também em gordura e seu consumo deve ser restrito a ocasiões especiais pelos riscos sob o aspecto de saúde, como acontece no cotidiano do povo baiano.

Os dados de freqüência de oferta obtidos nessa pesquisa fortalecem as observações citadas anteriormente, uma vez que indicam que são essas preparações as menos freqüentemente oferecidas no cotidiano, inclusive porque são próprias da sexta-feira em Salvador. A relação entre festas e pratos demonstra a importância do que se come na vida do baiano, suas divindades, crenças e história (ARAÚJO *et al*, 2005). A comida do cotidiano se separa da comida de festa, das oferendas.

Na cidade de Salvador, as três preparações obtiveram a mesma freqüência de oferta (14,0%). Entretanto, em 6,0% dos restaurantes tais preparações são oferecidas diariamente; em 30,0%, semanalmente. Em São

Luís, a preparação mais freqüente é servida todos os dias em 27,0% dos estabelecimentos pesquisados e todas as semanas em 36,0% dessas unidades. Em Teresina e em Fortaleza, o baião-de-dois é servido diariamente em 33,3% e 50,0% dos estabelecimentos e em 66,6% e 40,0% semanalmente, respectivamente. A carne-de-sol é servida diariamente e semanalmente em Natal e Aracaju em 20,0% e 33,0% dos restaurantes, respectivamente. Em Recife, a feijoada é servida todos os dias em 10,0% dos restaurantes e todas as semanas em 35,0%. As peixadas de João Pessoa e Maceió são servidas diariamente em 33,3% e 29,0% dos estabelecimentos e semanalmente em 50,0% e 15,0%.

Os motivos de oferta de cada preparação mais freqüente foram estimados por meio da atribuição de pesos aos parâmetros de maior e menor relevância. A figura 3 apresenta os resultados encontrados para a preparação caldeirada maranhense. Os parâmetros que não se encontram listados na figura não foram indicados como decisivos para a oferta.

Para a oferta cotidiana, os parâmetros mais considerados foram: ser preparação regional, ter alta aceitabilidade e ser hábito alimentar. Os critérios estão baseados no regionalismo, provavelmente para atrair a clientela ao estabelecimento. Quando a oferta é semanal, os parâmetros que definem a escolha das preparações estão associados aos fatores anteriormente considerados, acrescidos do valor nutricional desejável.

Preparações à base de pescados, supostamente, apresentam como características nutricionais um menor teor lipídico, que impacta positivamente sobre a qualidade de vida, mesmo que nem sempre os responsáveis pela produção se preocupem com os ingredientes adicionados.

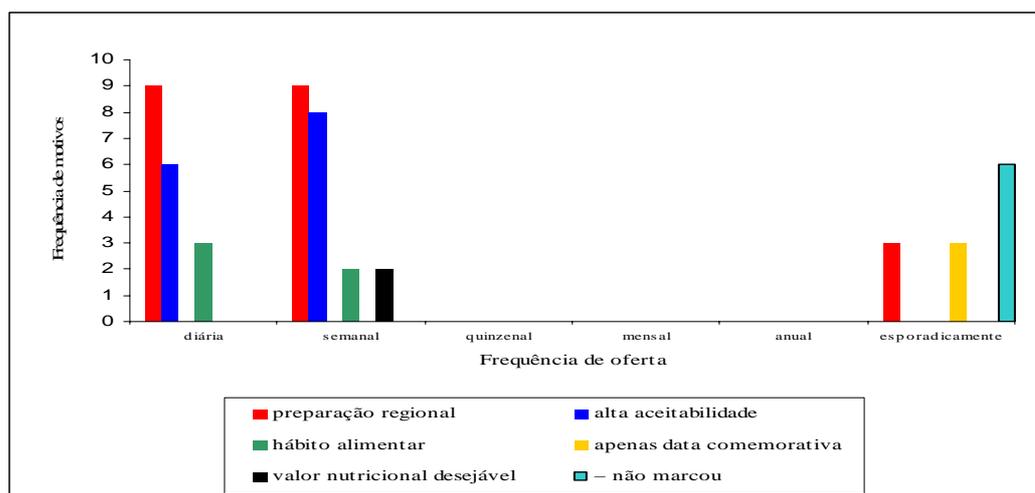


Figura 3. Frequência de parâmetros que definem a oferta da caldeirada maranhense em São Luís.

Analisando-se os dados obtidos na pesquisa, verifica-se que em Aracaju e em Natal, a carne-de-sol é servida principalmente por ser preparação regional, por apresentar alta aceitabilidade e por fazer parte do hábito alimentar da população. Em Recife, a feijoada é servida por ser regional, por ter custo acessível e por ser bem aceita. Em Maceió e João Pessoa, a peixada é servida por ser regional, fazer parte do hábito alimentar, por ter alta aceitabilidade e pelo custo acessível; em João Pessoa, o valor nutricional da preparação foi destacado pelos alguns responsáveis técnicos.

Em Teresina e Fortaleza, o baião-de-dois é frequentemente servido por ser regional, por fazer parte do hábito alimentar e por ser altamente aceito, além do custo acessível dos ingredientes para elaboração do prato. Semelhantemente, verificou-se a mesma tendência na determinação da escolha da oferta para o xinxim de galinha em Salvador.

Para as outras capitais, observou-se o mesmo perfil dos parâmetros que definem a frequência de oferta das preparações regionais. O custo acessível é relatado como importante, mas não mais que aqueles relativos ao hábito alimentar e a alta aceitabilidade.

Tais resultados demonstram que as preparações mais freqüentemente servidas compõem a alimentação cotidiana da população que se alimenta nos estabelecimentos pesquisados, podendo-se inferir que outras unidades concorrentes em termos mercadológicos devam disponibilizar preparações típicas para atrair a clientela local.

O valor nutricional não é um parâmetro essencial na escolha das preparações mesmo em estabelecimentos que dispõem de nutricionistas, como responsáveis pela produção, sugerindo que o profissional, por muitas vezes, se distancia do seu principal papel de promotor da saúde e opta por garantir a maior freqüência de clientes no restaurante.

Sarmiento (2005) em pesquisa com 50% dos nutricionistas da área de produção de refeições do Distrito Federal demonstrou que 90% destes são responsáveis pelo planejamento de cardápio nas UPRs, no entanto, apenas 16% assumem essa atividade como sendo a principal na unidade. Além disso, 81% não calculam o VET do cardápio oferecido. Esses dados demonstram o distanciamento do profissional de sua atividade principal de promotor e educador em saúde.

Para avaliar o impacto da relação entre a presença do nutricionista e a seleção de preparações mais saudáveis, foi aplicado o teste-*t* de *student* com nível de confiança de 95%. Há relação entre a oferta das preparações e o fato de haver um nutricionista responsável (p -valor = 0,01). A avaliação estatística demonstra a associação, mas não indica nas capitais se há maior oferta de preparações regionais em UPRs com ou sem nutricionista. Ao avaliar essa oferta nas UPRs, observa-se que a cada dez preparações regionais oferecidas diariamente, a oferta varia conforme o responsável técnico (Figura 4). Ou seja, em São Luís, unidades sem nutricionista oferecem diariamente três das

preparações regionais apresentadas no questionário, enquanto que com nutricionista a oferta é de apenas uma. Já em Natal, as UPRs com nutricionista oferecem 1,2 vezes mais que as sem nutricionista.

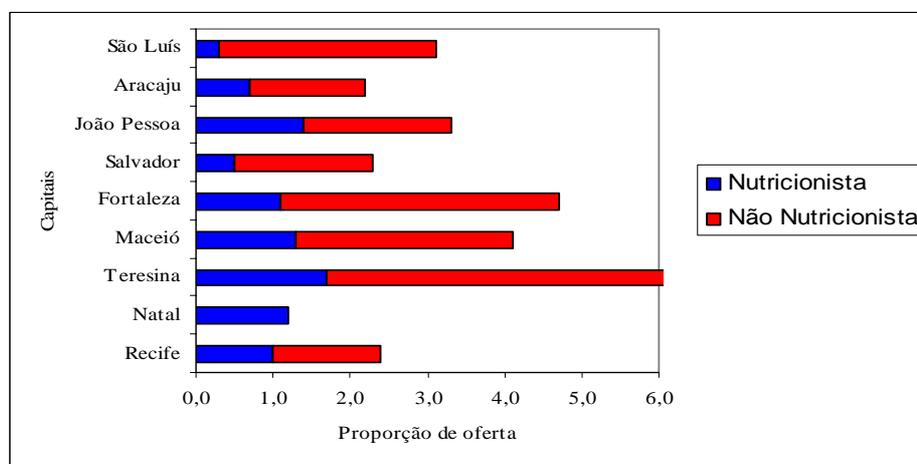


Figura 4. Proporção de oferta de preparações regionais em restaurantes com e sem nutricionista.

De forma geral, a proporção de preparações regionais em cardápios de UPRs com e sem nutricionista é maior em Teresina, seguida de Fortaleza. São oferecidas diariamente cinco das dez preparações regionais citadas nos questionários nas instituições sem nutricionista em Teresina e quatro das dez em Fortaleza. Com a presença do nutricionista são 2 preparações regionais em Teresina e 1 em Fortaleza.

Conclusão

As unidades de produção de refeições tendem a repetir as receitas caseiras e regionais no ambiente fora do lar como estratégia de aproximação de clientes. As preparações, além de serem do hábito alimentar da população, por muitas vezes são baratas, de fácil preparo e de alta aceitabilidade, garantindo movimentação no estabelecimento e lucratividade.

As unidades de auto-serviço necessitam oferecer um número grande de preparações e, dessa forma, escolhem várias receitas típicas que garantam a fidelização da clientela. Dados como os encontrados em Teresina que demonstram oferta diária de cinco preparações regionais salientam a necessidade de conhecer a composição nutricional destas preparações e de caminhar para a oferta de uma alimentação mais saudável.

Esses pratos tradicionais necessitam ser readaptados a padrões mais saudáveis para as condições de vida atuais, seja no modo de preparo, ou nos produtos utilizados. Valores como os relacionados à saúde e ao corpo merecem maior destaque neste processo.

Em unidades com a presença do profissional de nutrição, a utilização das fichas técnicas de preparação auxilia na avaliação das preparações contidas no cardápio. Tanto pode garantir que as características regionais sejam mantidas como também que a concentração de lipídios seja adequada à população. O profissional deve aplicar os conhecimentos técnicos, mesmo que o objetivo da unidade seja o de atrair o cliente com a utilização das preparações preferidas por ele.

A conscientização dos funcionários e a aplicação das técnicas dietéticas podem conduzir a oferta de preparações desejadas e ao mesmo tempo saudáveis. Para que possa garantir essas opções saudáveis entre as preparações oferecidas, deve programar atividades de educação nutricional com os funcionários das UPRs para que esses compreendam a importância de seguir as FTPs e de promover mudanças na alimentação da clientela.

Deve-se ressaltar o papel do nutricionista como educador no ambiente das UPRs, não sendo apenas necessário conhecer as características nutricionais das preparações oferecidas, mas sim auxiliar a clientela em suas

escolhas. Com o crescimento dos restaurantes do tipo auto-serviço, o cliente deve ser conduzido pelo profissional a escolhas mais saudáveis.

6.0 CAPÍTULO 3

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO DE ALIMENTOS REGIONAIS

NORDESTINOS

RESUMO

Hábitos alimentares consolidados resistem à padronização alimentar por componentes da própria cultura. Algumas regiões são mais vulneráveis pelo processo de urbanização e industrialização que vivenciam. Assim, o consumo de diferentes alimentos e as formas de prepará-los foram se modificando ao longo do tempo. A miscigenação, as adaptações à vida contemporânea, a grande oferta de produtos alimentícios industrializados promovem mudanças na dieta ao mesmo tempo em que cresce a preocupação com a saúde e com a preservação da cultura alimentar. O objetivo deste estudo foi determinar as características das preparações regionais mais servidas em algumas Unidades de Produção de Refeições (UPRs) da região Nordeste a partir das Fichas

Técnicas de Preparação (FTP). Em cada uma das nove capitais nordestinas, foram sorteadas aleatoriamente três UPRs que serviam as preparações regionais apontadas como de consumo mais freqüente. Em cada UPR, a FTP foi desenvolvida para se identificar os ingredientes utilizados, os métodos e as técnicas de preparo e assim estimar a composição nutricional dos produtos. Os resultados obtidos indicam variações importantes em relação aos ingredientes selecionados e também em relação aos métodos e técnicas de preparo entre as UPRs pesquisadas. Observou-se ainda uma tendência quanto ao acréscimo de ingredientes considerados fontes de lipídios, sugerindo a necessidade de adaptar as FTP das preparações pesquisadas. Considerando o conceito de alimentação saudável, e também preservando as características culturais das preparações regionais.

ABSTRACT

Food habits resist to standardization by components of its own culture. Some regions are more vulnerable because of the urbanization and industrialization processes that they have been going through. The consumption of different food and, the way to prepare them have are modifying across time. The mixing of cultures, the adaptations of the contemporary life, and the great offer of industrialized food products promote changes in the diet. At the same time, it grows the attention to health and preservation of food culture. The objective of this study was to determine the sensorial and nutritional

characteristics of regional preparations served in Food Service Units (FSU) of the northeast through Technical Preparation Files. In each one of the nine northeast capitals, three FSU that offered the most frequent preparation were selected. In each FSU, the Technical Preparation File was developed to identify the used ingredients, the methods and techniques for preparation and the estimated nutritional composition. The results indicate important variations in relation to ingredients and methods among the FSU. It was observed the tendency to add ingredients with high concentration of fat, suggesting that the Files need to be reviewed. Also, the FSU need to consider healthy diet in regional preparations.

Introdução

A comensalidade contemporânea se caracteriza pela escassez de tempo para preparar e consumir alimentos, por uso de produtos inovadores no preparo e na conservação; pela mudança de local das refeições; pela magna oferta de produtos de toda a Terra (ARAÚJO *et al*, 2005). As mudanças decorrentes do *modus vivendi* transformaram a alimentação mundial. A mão-

de-obra para o trabalho formal tornou-se mais jovem e rotativa. A comunicação à mesa cedeu espaço a descartáveis e *fast-foods*. Os processos culinários foram simplificados e homogeneizados. Geraram-se alterações no estilo humano de vida.

O comércio interligado entre nações como é definido o processo de globalização já ocorre no Brasil há mais de 500 anos. No entanto, atualmente, esse comércio se intensificou, tornando mais rápidos e intensos seus efeitos sobre os hábitos alimentares.

Hábitos alimentares consolidados resistem à padronização alimentar por componentes da própria cultura. A existência ou não da tradição explica a vulnerabilidade a padrões alimentares globalizados (GARCIA, 2003).

A resistência ao “comer formatado” existe em todo o mundo, incluindo o Brasil. Porém, algumas regiões são mais vulneráveis devido ao processo de urbanização e industrialização que vivenciam.

O consumo de diferentes alimentos e as formas de prepará-los foram se modificando ao longo do tempo. Confundem-se até com a própria história do homem. As modificações nos hábitos alimentares sofrem um processo histórico semelhante nas várias regiões, relacionadas ao desenvolvimento econômico, cultural e demográfico de cada região (POPKIN, 1993).

A miscigenação e as adaptações promovem mudanças na dieta, constituindo populações híbridas que não mais podem ser avaliadas isoladamente sob o ponto de vista dietético. Além disso, as condições que conduzem à rápida mudança na dieta estão ligadas ao surgimento de várias doenças crônicas (POPKIN, 1999).

Para atender as inquietações decorrentes da nova realidade, foram incrementados os estudos sobre Boas Práticas de Fabricação (BPF), Análise

de Perigos e Pontos Críticos de Controle (APPCC), Atenção Dietética, e mais recentemente o sistema AQNS – Avaliação da Qualidade Nutricional e Sensorial, considerando-se, principalmente, os fatores associados à transição epidemiológica e à gestão da produção a partir de uma visão direcionada à qualidade, à segurança alimentar e à satisfação do consumidor.

Convém ressaltar que a Atenção Dietética, sugerida por Escudero (SCHILLING, 1998), requer o planejamento e o controle das etapas executadas por uma Unidade Produtora de Refeições (UPR) para, assim, estabelecer os meios para garantir a padronização e a qualidade dos processos de produção.

No mundo contemporâneo, cada vez mais, os indivíduos fazem suas refeições fora do lar. Provavelmente, tal fenômeno se deve a mudanças no próprio estilo de vida que limita o tempo disponível para preparar seus alimentos e/ou retornar ao lar para fazer suas refeições (OLIVEIRA, 1997).

O aumento do consumo de produtos industrializados ocorre ao mesmo tempo em que cresce a preocupação com a saúde e com a preservação dos aspectos culturais. A boa alimentação é essencial para obtenção de saúde (GINANI, 2004).

A prática profissional expressa numa atenção dietética que não corresponde à atuação esperada do nutricionista, como ator no processo da atenção à saúde, requer uma reflexão sobre a produção de refeições e sua inter-relação com a saúde da população.

Associado a este paradigma e o redimensionando, está o desenvolvimento tecnológico e o ingresso/consolidação de novas empresas no mercado, que fizeram com que as empresas de alimentação passassem a competir não somente por meio de seus produtos, mas ainda por meio do

diferencial de seus serviços com o intuito de garantir sua permanência em um mercado cada vez mais competitivo.

UPRs são áreas de produção de refeições, isto é, estabelecimentos que trabalham com a finalidade de comprar, receber e armazenar alimentos *in natura* ou semi-processados e manipulá-los para posterior distribuição de refeições a diferentes tipos de clientela.

Uma UPR deve ter como principal objetivo a promoção e a manutenção da saúde de seus clientes por meio do fornecimento de refeições adequadas e equilibradas do ponto de vista nutricional e higiênico-sanitário. Logo, deve sempre procurar a melhoria dos serviços prestados por meio de um planejamento competente e de um conhecimento aprofundado de todos os processos executados, além da disseminação eficiente de conceitos de alimentação saudável (TEIXEIRA *et al*, 2004).

Para que sejam possíveis a padronização das técnicas de preparo e o controle da qualidade das refeições oferecidas em uma UPR, é fundamental o emprego da Ficha Técnica de Preparação (FTP). Ela é um “instrumento gerencial de apoio operacional” nas empresas de alimentação (AKUTSU *et al*, 2005).

A FTP possibilita informações sobre *per capita*, fatores de correção e cocção, tempo para pré-preparo e preparo, composição centesimal em macro e micronutrientes, rendimento e porcionamento da preparação (AKUTSU *et al*, 2005; BOTELHO;CAMARGO, 2005).

É uma ferramenta fundamental para o controle dos gêneros e para o cálculo do cardápio, na qual são discriminados todos os ingredientes, equipamentos e técnicas de preparo necessárias para cada uma das preparações (TEICHMANN, 2000).

A descrição minuciosa da técnica de preparo e o tempo total de preparo são indicadores indiretos da complexidade da preparação que permitem avaliar se há tempo hábil para sua execução. Essas informações também permitem o planejamento racional de cardápios (AKUTSU *et al*, 2005).

A FTP também tem importante papel no contexto do alimento seguro, sendo uma ferramenta de controle higiênico que abrange todas as etapas da produção (SPERBER, 2003). A implementação do uso das FTPs dinamiza a execução das tarefas diárias, à medida que fornece a seus funcionários o instrumento de padronização das preparações e de controle financeiro, uma vez que a cadeia produtiva pode ser mais bem planejada e controlada.

Ao avaliar a composição nutricional de cada preparação, o nutricionista tem a possibilidade de melhor controlar o valor energético total (VET) da refeição e de combinar as preparações, levando em consideração seus aspectos nutricionais, culinários, sensoriais, higiênico-sanitários e simbólicos (PROENÇA *et al*, 2005).

“Aliado ao aspecto cultural, atualmente, existe um forte apelo às questões nutricionais da alimentação e à associação entre dieta e saúde” (SILVA *et al*, 2003). Nesse cenário, o nutricionista deve voltar sua atenção para a execução de cardápios saudáveis e equilibrados do ponto de vista nutricional. Segundo Ginani (2004), receitas típicas brasileiras revelam o percentual do VET comprometido com a porção lipídica superior às recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2003).

No entanto, não se deve esquecer que o alimento e a alimentação têm uma significação para o indivíduo (PROENÇA *et al*, 2005). Influências familiares são responsáveis pelo desenvolvimento de uma culinária típica. São informações recebidas pelos ancestrais, que se perpetuam por gerações,

moldam e são moldadas por costumes, tradições, crenças e *habitat*. A cozinha regional está relacionada à história e depende da história de cada povo. Ela descreve seu padrão alimentar e deve ser respeitada, mesmo quando mudanças são necessárias.

Para que sejam respeitados o regionalismo e o padrão alimentar da população, é importante que os estímulos sensoriais sejam levados em consideração. O alimento deve ser oferecido de forma que suas características sensoriais mais marcantes sejam exaltadas, uma vez que os parâmetros sensoriais (sabor, odor, textura, aparência) são fatores determinantes do comportamento alimentar do indivíduo e contribuem para a escolha dos alimentos de uma refeição (PROENÇA *et al*, 2005).

Assim, destaca-se o desafio ao profissional da nutrição de considerar, na elaboração de refeições, não apenas aspectos quantitativos – em relação aos nutrientes, ou de segurança microbiológica – mas contemplar, conjuntamente, ações direcionadas que respeitem os hábitos alimentares e mantenham uma alimentação saudável, sem deixar de associar, ao mesmo tempo, saúde e prazer (PROENÇA *et al*, 2005).

O objetivo deste estudo é determinar as características das preparações regionais mais servidas nas UPRs nordestinas a partir da FTP.

Materiais e Métodos

A pesquisa é um estudo de natureza exploratória quantitativa, dividido em duas etapas: aplicação de questionário e pesquisa de campo. A técnica de pesquisa utilizada na primeira etapa foi a direta extensiva com uso de questionário e a direta sistemática participante para a coleta de dados *in loco*.

Foram escolhidas como cidades de estudo as nove capitais da região Nordeste do Brasil, devido à diversidade gastronômica encontrada nesta região.

A coleta dos dados ocorreu por meio da aplicação de questionário – constituído por uma série de perguntas fechadas e lacunas em branco para inclusão de preparações, respondidas por escrito e na ausência do pesquisador.

Para cada uma das capitais nordestinas, foi elaborado um questionário contendo dez preparações típicas servidas na capital do estado (escolhidas a partir de livros de receitas e sites dos estados) e cinco lacunas para a inclusão de outras preparações que o responsável técnico de cada UPR entendesse como típica da região. Para cada preparação, foi solicitado que o responsável indicasse a frequência de sua oferta e até três motivos que determinam essa oferta.

Para definir a amostragem das UPRs que receberiam os questionários, foram escolhidas as bases de dados dos Conselhos Regionais de Nutrição da região Nordeste e da empresa Ticket Refeições.

A frequência de cada preparação foi calculada a partir da transformação da informação dada no questionário na base mensal, ou seja, uma preparação servida diariamente foi contabilizada como vinte vezes ao mês, uma preparação semanal como quatro vezes ao mês, uma preparação quinzenal como duas vezes ao mês e a mensal como uma vez.

A preparação de maior frequência por capital foi selecionada para compor a segunda parte da pesquisa. As UPRs visitadas foram sorteadas aleatoriamente dentre aquelas que responderam ao questionário e que

oferecem a preparação diariamente ou semanalmente, tendo sido visitadas 3 UPRs por capital.

No dia agendado em cada unidade, a pesquisadora foi recebida pela equipe de produção do estabelecimento e encaminhada para a ilha de cocção. Várias etapas foram seguidas para completar a Ficha Técnica de Preparação (FTP) elaborada por Botelho e Camargo (2005).

Todos os ingredientes da preparação selecionada foram pesados antes de sua utilização no processo de cocção. Quando possível, foram acompanhadas as etapas de pré-preparo e preparo dos alimentos para o cálculo do fator de correção. Para o cálculo do fator de correção, foi utilizada a relação entre o peso bruto³ e o peso líquido⁴.

A balança, marca plena, utilizada tinha capacidade de 10 kg e precisão de 1g; portátil, digital e de fácil transporte. Quando necessário, foram utilizadas balanças de plataforma pertencentes às unidades que eram taradas e verificadas a partir da pesagem de um saco de arroz de 5kg disponível na unidade e previamente aferido na balança digital.

Todos os tempos de preparo foram medidos durante as etapas de produção dos alimentos utilizando-se relógio de pulso com medidor de minutos e segundos. Quando disponíveis nos equipamentos, as temperaturas de cocção foram averiguadas. Para temperaturas dos fogões a gás, considerou-se a carga máxima do girador como fogo alto, meia volta como fogo médio e um quarto de volta para fogo baixo.

Ao final da cocção, todo o alimento preparado foi pesado, mesmo que fossem necessárias várias etapas para a aferição total. Para o cálculo dos fatores de cocção, foram utilizados o rendimento total da preparação e o

³ Peso bruto - peso do alimento cru sem pré-preparo.

⁴ Peso líquido - peso do alimento cru e limpo.

somatório de pesos de todos os ingredientes crus e limpos utilizados na preparação.

Cada FTP foi organizada após a coleta de dados, e as informações nutricionais foram calculadas utilizando-se as tabelas de composição de alimentos (TACO, 2004; PHILIPPI, 2001) e rótulos de alimentos quando as informações não estavam presentes nessas tabelas.

O banco com os dados dos questionários de cada capital foi montado em planilha *Excel*. Após definição das preparações, elaboração das FTPs e cálculos nutricionais, foram realizadas análises estatísticas utilizando teste-*t* baseado na teoria das pequenas amostras para verificar:

- Diferenças entre os Valores Energéticos Totais (VET) e macronutrientes das amostras de um restaurante com os outros dois do mesmo estado.
- Diferenças entre a média de VET e macronutrientes das amostras de restaurantes com outros similares em capitais diferentes.

Resultados e Discussão

A Tabela 1 apresenta as preparações regionais mais freqüentemente oferecidas pelas UPRs pesquisadas em cada capital, identificadas nos questionários. O banco de dados gerado definiu a freqüência de tais preparações e elegeu a preparação que seria avaliada em cada capital nas três UPRs sorteadas.

Como na cidade de Salvador as três preparações – xinxim de galinha, vatapá e moqueca de peixe – apresentaram a mesma freqüência de oferta,

realizou-se um sorteio para definir a preparação selecionada para o presente estudo: xinxim de galinha.

Tabela 1. Preparações regionais mais freqüentemente oferecidas nas UPRs das capitais nordestinas, Brasil 2005..

Capital	Preparação	Capital	Preparação
São Luís	Caldeirada maranhense	Recife	Feijoada
Teresina	Baião-de-dois	Maceió	Peixada
Fortaleza	Baião-de-dois	Aracaju	Carne-de-sol
Natal	Carne-de-sol	Salvador	Xinxim de galinha
João Pessoa	Peixada		

Em cada capital, as FTPs das três unidades de produção foram comparadas entre si para identificar diferenças quanto a ingredientes que compõem a preparação e métodos e técnicas de preparo. Foram tomadas como referências para as preparações selecionadas as receitas descritas no livro Sabores da Cozinha Brasileira (2004).

A Tabela 2 apresenta os ingredientes que compõem as preparações nas UPRs pesquisadas, bem como as receitas consideradas padrão. É possível observar que as unidades adaptam as receitas em função das necessidades locais. Algumas modificações não alteram a essência da receita como o acréscimo de condimentos como cebola, alho e cheiro verde, que fundamentam as características sensoriais dos produtos.

Observou-se que a gastronomia nordestina se apresenta repleta de aromas e que os temperos são essenciais na elaboração das preparações. Contudo, vários ingredientes podem descaracterizar as preparações regionais, como pode ser observado com a caldeirada maranhense que, originalmente,

não prevê o uso de creme de leite, leite, *catchup*, amido de milho ou azeite de dendê, identificadas nas FTPs das UPRs pesquisadas.

Possivelmente isto ocorre porque alguns dos ingredientes adicionados proporcionam maior concentração lipídica, bem como maior concentração de gordura saturada e colesterol. Além disso, promovem um maior número de interações químicas com proteínas produzindo compostos responsáveis por sabor e aroma mais pronunciados e melhor aceitação pelo cliente. Por outro lado, supõe-se que o acréscimo de *catchup* se deva ao fato de que o produto agrega cor à preparação. Entretanto, descaracteriza a preparação que, tradicionalmente, deveria ser elaborada com molho de tomate produzido na própria unidade.

Da mesma forma, é possível que a adição da gema de ovo se deva ao fato de que suas proteínas apresentam propriedades espessante e emulsificante, conferindo à preparação caldo mais consistente e homogêneo. No entanto, agrega gordura e colesterol.

O acréscimo de azeite de dendê modificou o sabor característico da preparação por ser um produto aromatizado, com maior concentração de gordura saturada. A preparação apresentou características similares a preparações regionais da Bahia, indicando mudanças importantes quanto à preservação da cultura alimentar maranhense, que conta com a influência de outro tipo de colonização.

Tabela 2. Ingredientes utilizados nas preparações das UPRs nordestinas.

Preparação	UPR 1	UPR 2	UPR 3	Padrão
Caldeirada maranhense	Gema de ovo, catchup , óleo de soja , amido de milho , azeite de dendê , cebola, pimentão, tomate, cheiro verde, leite de coco, extrato de tomate, camarão com casca, ovo	Pimenta de cheiro, azeite de oliva, azeite de dendê , creme de leite , batata , margarina, cebola, pimentão, tomate, cheiro verde, polpa de tomate, camarão, ovo	Caldo de camarão , azeite de oliva, pimenta de cheiro, limão, ovo, camarão, molho de tomate, leite de coco, cheiro verde, tomate, pimentão, cebola	Camarão, ovo, molho de tomate, azeite, leite de coco e temperos como cebola, tomate, pimentão e cheiro verde
Baião-de-dois (Teresina)	Arroz, feijão verde, óleo, cebola, coentro, cebolinha, pimenta de cheiro e tempero sazon	Arroz, feijão carioca, bacon , margarina , queijo mussarela , colorífico , tomate, pimentão, cebola, coentro, cebolinha	Arroz, feijão carioca, tomate, pimentão, cebola, coentro, cebolinha, pimenta de cheiro	Arroz, feijão, óleo e temperos como cebola, alho, tomate e cheiro verde
Baião-de-dois (Fortaleza)	Feijão branco, arroz, queijo de coalho , pimentão, cebola, alho, cheiro verde, bacon , pimenta de cheiro, óleo, caldo de galinha , tempero sazon , pimenta	Feijão de corda, arroz, charque , queijo de coalho , manteiga, bacon , colorífico , lingüiça calabresa , tomate, pimentão, cebola, cheiro verde, alho	Feijão verde, arroz, queijo de coalho , tomate, pimentão, cebola, alho, cheiro verde, leite , creme de leite , banha de porco	Arroz, feijão, óleo e temperos como cebola, alho, tomate e cheiro verde
Peixada (João Pessoa)	Agulhão, ovo, pimentão, tomate, cebola, batata, chuchu, coentro, limão, vinagre, azeite, coco , alho	Cavala, ovo, batata, chuchu, farinha de trigo , colorífico , pimentão, tomate, cebola, manteiga, óleo	Surubim, ovo, pimentão, tomate, cebola, colorífico , coentro, limão, azeite, leite de coco , alho, azeitona, vinho	Postas de peixe, cenoura, batata, chuchu, pimentão, cebola, tomate, azeite de oliva, coentro, ovo.
Peixada (Maceió)	Surubim, cebola, tomate, pimentão, cebolinha, alho, azeite, molho tomate, chuchu, cenoura, leite de coco , ovo	Corvina, leite de coco , caldo de galinha , limão, cebola, tomate, pimentão, azeite	Dourada, cebola, tomate, pimentão, cebolinha, molho tomate, azeite, óleo, manteiga, limão, batata, camarão, farinha de trigo	Postas de peixe, cenoura, batata, chuchu, pimentão, cebola, tomate, azeite de oliva, coentro, ovo.
Feijoada	Feijão preto, charque, rabo, orelha, pé, costela, calabresa, paio, bacon, dreher , suco de laranja , margarina, louro, cebola, alho	Feijão preto, charque, rabo, orelha, pé, calabresa, paio, bacon, cachaça, alho, orégano, língua, amido de milho , cheiro verde	Feijão preto, charque, orelha, pé, calabresa, paio, bacon, louro, cebola, pimentão, cominho	Feijão preto, orelha, costela, charque, paio, bacon, cebola, alho, louro, tomate, pimenta, azeite de oliva, cheiro verde
Xinxim de galinha	Coxa e sobrecoxa de frango, azeite de dendê, camarão seco, castanha de caju, amendoim, tomate, pimentão, cebola, cebolinha, coentro	Frango, azeite de dendê, camarão seco, castanha de caju, amendoim, azeite de oliva, leite de coco, limão, vinagre, alho, cebola, cebolinha, coentro	Frango, azeite de dendê, camarão seco, castanha de caju, amendoim, cebola, cebolinha, coentro, limão, alho, gengibre	Frango, limão, azeite de dendê, cebola, alho, camarão seco, castanha de caju, amendoim, louro, coentro, cebolinha
Carne-de-sol	Coxão mole bovino, queijo	Coxão duro bovino, cebola	Contra-filé bovino	Carne de sol, cebola, alho e

(Natal)

coalho, cebolinha

Carne sol -
Aracaju

Coxão mole bovino, cebola, óleo

Filé mignon bovino, óleo

Coxão mole bovino,
manteiga

manteiga

Carne de sol, cebola, alho e
manteiga

O sabor da caldeirada deve aflorar a partir do uso de caldos à base de camarão, acrescidos de cascas de camarão e temperos, que devem ser concentrados lentamente sob calor. Preparações que são elaboradas rapidamente são difíceis de apresentarem caldos espessos como nas técnicas tradicionais; para minimizar esta limitação, muitas vezes, as UPRs adicionam amido de milho ou farinha de trigo – amido de trigo – que podem gelatinizar e espessar a mistura..

Para o baião-de-dois, acréscimos de charque, lingüiça, bacon e creme de leite, igualmente, descaracterizam a essência da preparação. O queijo de coalho adicionado ao baião-de-dois confere coesão, viscosidade e brilho à preparação por ser fonte de proteínas e lipídios, macromoléculas importantes na definição das características sensoriais dos produtos. O creme de leite também confere sabor, brilho e elasticidade. Contudo, são ingredientes que apresentam grande concentração lipídica e aumentam o VET das preparações. Para a obtenção de uma preparação mais cremosa e de menor valor lipídico, a escolha do tipo de arroz é essencial. As UPRs de Teresina utilizaram arroz parbolizado para elaborar seus produtos. Este tipo de arroz apresenta película de celulose que dificulta a entrada excessiva de água no grão e dificulta sua agregação. O uso de arroz polido e, em especial, o arroz cateto polido, proporciona a coesão e a viscosidade desejada pelo cliente.

Não somente os ingredientes alteram as características sensoriais e nutricionais das preparações, mas também a técnica de preparo. Pelos dados apresentados nas FTPs, verifica-se que na elaboração da peixada, em duas

UPRs, uma de João Pessoa e uma de Maceió, as porções de peixe eram recobertas com farinha de trigo e em seguida eram fritas; posteriormente, se fazia a adição do molho para finalizar a cocção. Originalmente, as peixadas não recebem o peixe frito e as postas sofrem cocção lenta no próprio caldo da preparação (calor úmido).

Ao se trocar os métodos de cocção (calor úmido para calor seco), alteraram-se as características sensoriais, e modificou-se o valor nutricional da preparação. O calor seco com fritura de imersão proporciona a incorporação de óleo no peixe ao mesmo tempo em que transmite calor rapidamente e confere crocância ao produto. É possível que o volume de produção justifique a conduta do responsável técnico da produção. No entanto, o planejamento de cardápio permite equacionar a relação volume de produto e tempo de execução.

Com relação à elaboração da carne-de-sol nas UPRs pesquisadas, verifica-se que de maneira geral as preparações são fritas, grelhadas ou assadas. As três técnicas estão contempladas no método de cocção que se fundamenta na aplicação do calor seco, que é um método concentrante que proporciona mais sabor e odor às preparações. Comparando-se com os dados apresentados na literatura, observa-se que o preparo de carne de sol pode ser realizado a partir de diferentes técnicas de cocção, o que não descaracteriza o produto. Contudo, não se recomenda a utilização de calor úmido porque sensorialmente o produto perde sua característica.

As modificações nutricionais decorrentes da técnica de preparo, assim como a seleção de cortes com menor teor de gordura, são importantes para definir o valor calórico da preparação.

Para as feijoadas, as principais diferenças ocorreram na quantidade e na escolha dos cortes suínos utilizados. Uma das UPRs utilizou língua bovina como ingrediente, não sendo adequado para uma preparação tipicamente de derivados de suínos. O acréscimo de suco de laranja, cachaça, cominho e louro proporcionou sabores diferenciados aos produtos finais, não apresentando grande influência nas características nutricionais.

O xinxim de galinha foi a preparação que proporcionou modificações de menor impacto sobre as características sensoriais. A culinária baiana está bem consolidada na capital, demonstra a preocupação com a identidade das preparações e, conseqüentemente, com seu patrimônio cultural, não permitindo a introdução de ingredientes e técnicas de preparo que descaracterizam os pratos: as UPRs pesquisadas utilizam frango, azeite de dendê, camarão seco, castanha, amendoim e condimentos clássicos da cultura alimentar baiana.

Garcia (2003) discorre sobre a retradução dos pratos típicos, que sofrem metamorfoses até se adequarem ao consumidor global. Como várias UPRs preparam suas refeições para um público muito diversificado, tendem a modificar suas receitas para atrair mais clientes ou mesmo para agregar sabor e rapidez no preparo dos produtos a um preço mais acessível.

Essas mudanças não apenas não extinguiram as preparações típicas, como também contribuíram, indiretamente, para a recuperação de conhecimentos e práticas alimentares tradicionais como uma forma de afirmação identitária (MACIEL, 2005).

Para a autora, preservar as preparações presentes no cotidiano alimentar já é fator essencial para a manutenção da gastronomia regional que estava se perdendo no ambiente familiar. É clara a importância dos

estabelecimentos produtores de refeições na divulgação da culinária. No entanto, as mudanças que descaracterizam a comida típica devem ser evitadas para conservar sua identidade. Culturas culinárias mais fortes, como a baiana, tendem a preservar mais as características de suas preparações.

A composição nutricional das preparações de cada UPR foi determinada a partir das informações relativas aos ingredientes na forma *in natura*, disponibilizadas nas bases de dados utilizadas nesse estudo, nas FTPs. Quando não é possível a análise laboratorial das preparações, esta se torna a melhor forma de avaliar as características nutricionais, uma vez que é possível avaliar a partir do fator de cocção o rendimento de cada ingrediente na preparação. Todavia, perdas durante a cocção não são consideradas, principalmente de vitaminas e minerais, além do fato de que parte da gordura utilizada no preparo fica aderida aos utensílios utilizados; o cálculo teórico pelo uso de FTP não considera tais perdas.

Apesar das limitações, a FTP ainda é o melhor método quando comparado ao uso direto da tabela de composição de alimentos para avaliar a qualidade nutricional das preparações prontas. “Dados de composição de alimentos raramente são verdadeiros ou falsos de forma absoluta” (MENEZES *et al*, 2003). Variações de safra, solo, clima, produção, modo de preparo podem conduzir a diferentes teores de nutrientes. As tabelas de composição devem então ser construídas com um bom plano de amostragem e a utilização de métodos analíticos próprios. Para preparações prontas, a tarefa é ainda mais difícil, pois ocorrem diferenças entre os ingredientes utilizados e as técnicas de preparo de cada estabelecimento.

A composição química dos alimentos é uma informação fundamental para o estabelecimento de diversas ações em saúde, desde a prescrição dietética individual, até mesmo para estudos sobre padrões de consumo de alimentos (RIBEIRO *et al*, 2003). A tabela 3 apresenta a composição química e nutricional da caldeirada maranhense e do baião de dois, preparados nas UPRs pesquisadas nas cidades de São Luís, Teresina e Fortaleza..

Tabela 3. Composição química e nutricional das preparações regionais – caldeirada maranhense e baião de dois – elaboradas nas UPR de São Luís, Teresina e Fortaleza.

Preparação	Unidades	Carboidrato (g/100g)	Proteína (g/100g)	Lipídios (g/100g)	VET (kcal/100g)
Caldeirada (São Luís)	UPR 1	4,05	8,30	7,97	121,13
	UPR 2	4,57	12,48	8,52	144,87
	UPR 3	6,47	11,88	15,37	211,72*
Baião-de-dois (Teresina)	UPR 1	22,25	2,43	2,10	117,63*
	UPR 2	39,84	7,97	4,05	227,66*
	UPR 3	11,87	3,08	8,01	131,93
Baião-de-dois (Fortaleza)	UPR 1	25,88	5,88	5,39	172,36
	UPR 2	17,11	4,84	3,61	120,27
	UPR 3	11,87	3,08	8,01	131,93

*amostras diferentes estatisticamente.

Os dados obtidos indicam uma variação significativa com relação à influência dos ingredientes e das técnicas de preparo sobre a composição química e nutricional dos produtos; demonstram ainda que não existe padrão entre as preparações elaboradas em unidades diferentes. Para as amostras de

caldeirada, observa-se que as variações quanto ao valor calórico foram de 57,0% do VET. A concentração de lipídios variou entre 53,0 e 65,0% do VET; a Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que o teor lipídico da dieta varie de 15,0 a 30,0%.

A caldeirada é uma preparação à base de pescados e considerada pela população como produto leve e saudável. Na literatura não há dados sobre o teor de lipídios dessa preparação, confirmando a importância dos resultados obtidos. Para se tornar, nutricionalmente, uma preparação saudável, a caldeirada requer ajustes nas técnicas de preparo, preservando suas características de identidade regional.

Para o baião de dois, observa-se que os valores referentes a fração lipídica estiveram entre 16,0% e 55,0% do VET. A amostra que apresentou menor valor para o teor lipídico foi elaborada em uma das UPRs de Teresina. Culturalmente, a preparação manteve sua originalidade porque incluiu na preparação apenas feijão, arroz e condimentos, demonstrando que é possível preparar uma preparação regional típica e, ao mesmo tempo saudável, apropriada ao acompanhamento de refeições.

Quando se acrescentam a carne de charque, a lingüiça ou o bacon, popularmente diz-se que a preparação é baião de três e pode ser servida como prato principal, uma vez que seus teores protéico e lipídico aumentam. Pedrosa e colaboradores (1994) avaliaram a composição química do baião de dois produzido em Natal, elaborado apenas com feijão, arroz e condimentos, e demonstram que seu valor calórico é de 120kcal/100g, com teor lipídico equivalente a 10,0%.

Provavelmente, a diferença encontrada quanto ao valor da fração lipídica da preparação elaborada na UPR3 de Teresina, se deva à quantidade de óleo utilizado para refogar os ingredientes, indicando a necessidade de se monitorar o volume de produto utilizado nas UPRs para se garantir uma alimentação saudável quanto a esse parâmetro.

A funcionalidade das gorduras na produção de alimentos se expressa principalmente na cor, no brilho, na uniformidade, elasticidade, frescor e mastigabilidade, alterando características de sabor, textura e aparência das preparações. De tal forma, são facilmente acrescentadas às receitas para agregar valor aos parâmetros sensoriais.

A Tabela 4 apresenta a composição química e nutricional da carne de sol e da feijoada produzidas nas cidades de Natal, Aracaju e Recife.

Tabela 4. Composição química e nutricional das preparações regionais – carne de sol e feijoada – elaboradas nas UPR de Natal, Aracaju e Recife.

Preparação	Unidades	Carboidrato (g/100g)	Proteína (g/100g)	Lipídios (g/100g)	VET (kcal/100g)
Carne-de-sol (Natal)	UPR 1	2,43	23,14	18,62	269,80*
	UPR 2	1,01	24,52	10,06	192,73
	UPR 3	0,00	32,98	8,35	207,10
Carne-de-sol (Aracaju)	UPR 1	2,56	19,75	13,80	213,47
	UPR 2	0,00	28,79	20,79	302,22*
	UPR 3	0,00	23,18	10,43	186,56
Feijoada (Recife)	UPR 1	7,43	14,66	15,58	228,59
	UPR 2	8,60	10,72	9,04	158,60
	UPR 3	3,84	7,02	6,10	98,36*

*amostras diferentes estatisticamente.

As preparações à base de carne de sol avaliadas nesse estudo apresentaram variações quanto ao teor calórico, ora pelo corte de carne utilizado, acrescentado ou não de ingredientes como queijos e manteiga, ora pelo

método de cocção selecionado. Observa-se que na preparação pesquisada e elaborada pela UPR2 de Aracaju, o corte utilizado era de filé mignon, corte de menor teor em gordura – 10,0% (PHILIPPI, 2001). Apesar disto, como a técnica utilizada foi a de fritura em óleo, a amostra apresentou o maior valor energético – VET - e maior proporção de lipídios (61,9%).

Tais resultados indicam que a simples escolha de ingredientes com menor teor de gordura não é o único critério para garantir uma preparação apropriada. Possivelmente, verifica-se que a escolha do corte se deveu primariamente à maciez conferida pelas proteínas que compõem o filé mignon em detrimento da qualidade nutricional.

Em Natal, a UPR3 elaborou suas preparações à base de carne de sol com cortes de contra-filé, que apresentam teor lipídico equivalente a 21,0% do VET (PHILIPPI, 2001). No entanto, a composição química mostra que a preparação apresentou 36% de lipídios e uma redução de 100cal/100g quando comparada à preparação feita em Aracaju e a todas as outras consideradas nesse estudo.

No que diz respeito à feijoada, os dados obtidos revelam que a preparação é calórica e com elevado teor lipídico. No entanto, as variações observadas são similares às aquelas apresentadas pela caldeirada. A preparação elaborada pela UPR3 apresentou valor calórico igual a 98kcal/100g, menos calórica que a maioria das preparações avaliadas. A variação lipídica esteve entre 51,0% e 61,0%. Gamberlotti (2000) analisou amostras de feijoada servida em restaurantes comerciais e encontrou valores equivalentes a 123kcal/100g para o VET e uma concentração de 44% para a fração de lipídios.

Comparando-se os dados obtidos, observa-se que as UPRs pesquisadas da cidade de Recife oferecem preparações mais ricas em gordura, exceto a UPR3. Cabe ao responsável técnico da unidade interferir na produção para assim controlar o valor nutricional dos produtos. Uma alternativa viável é escaldar as carnes e linguiças antes de colocá-las para cocção com o feijão e não adicionar gordura extra à preparação, como foi observado na UPR3. A cremosidade da preparação pode ser alcançada com a maceração parcial dos feijões que liberam o amido no caldo que gelatiniza e altera a consistência da feijoada.

Tabela 5. Composição química e nutricional das preparações regionais – peixada e xinxim de galinha – elaboradas nas UPRs de João Pessoa, Maceió e Salvador.

Preparação	Unidades	Carboidrato (g/100g)	Proteína (g/100g)	Lipídios (g/100g)	VET (kcal/100g)
Peixada (João Pessoa)	UPR 1	4,96	24,62	4,60	159,68*
	UPR 2	6,82	11,45	9,82	161,43*
	UPR 3	4,45	11,30	11,32	164,90*
Peixada (Maceió)	UPR 1	4,10	8,42	4,80	93,25
	UPR 2	2,12	10,55	9,42	135,50
	UPR 3	6,71	8,14	5,94	112,81
Xinxim de galinha (Salvador)	UPR 1	2,34	18,56	12,14	192,88
	UPR 2	10,31	28,65	18,76	324,69*
	UPR 3	3,74	14,67	18,21	237,51

*amostras diferentes estatisticamente.

As amostras das seis preparações à base de pescados – peixadas – pesquisadas apresentaram variações na fração de lipídios entre 26,0% e 63,0% do VET. Conseqüentemente, não é possível afirmar que pratos à base de pescado são pobres em gordura. Não apenas os tipos de peixe utilizados,

como também os métodos e as técnicas de preparo e ingredientes utilizados contribuíram para aumentar o percentual lipídico das preparações.

Ressalte-se que os produtos com menor valor energético, como os elaborados pelas UPR1 e UPR3, em Maceió, apresentaram percentual lipídico igual a 46% e 47%, respectivamente. Convém ainda considerar que a escolha dos pratos que compõem uma refeição não deve se pautar apenas em valores calóricos, mas também na quantidade de gordura e no tamanho das porções.

O xinxim de galinha foi a preparação regional que se apresentou mais padronizada nas UPRs pesquisadas com relação aos ingredientes escolhidos, proporcionando uma variação calórica de 67,0%. Tais diferenças ocorreram pela maior quantidade de azeite de dendê utilizado e pelo acréscimo de leite de coco, ingredientes ricos em gordura. A variação do percentual lipídico esteve entre 52% e 69%, requerendo modificações para ser utilizado como prato principal saudável, sob o aspecto da contribuição dos lipídios na dieta. O uso de peito de frango sem pele pode ser uma alternativa para reduzir o conteúdo lipídico, bem como a redução do azeite de dendê e das castanhas.

Excetuando-se o baião de dois, verifica-se que as preparações regionais avaliadas nesse estudo são consideradas pratos principais no planejamento de cardápio de uma UPR. Contudo, ainda se observa que a maioria dos produtos estudados apresenta conteúdo lipídico acima do conteúdo protéico, perdendo assim sua característica de prato principal na composição das refeições.

Ademais, é preciso avaliar a posição dessas preparações na pirâmide alimentar adotada para a população brasileira. Ao se considerar o grupo de carnes, incluem-se preparações com alto valor protéico normalmente associadas a concentrações importantes de gorduras saturadas e de

colesterol. Quando tais preparações apresentam maior concentração de gorduras que de proteínas, sua classificação se compromete na escala da pirâmide.

Na pirâmide mediterrânea, o grupo de pescado é recomendado e ocupa posição inferior às outras carnes no ícone, mas não se pode apenas observar o ingrediente principal da preparação na recomendação de uma alimentação saudável. O modo de preparo apresenta grande influência, como demonstram os dados das FTPs. A concentração elevada de gordura nas peixadas e caldeiradas colocaria tais preparações no topo da pirâmide e seu consumo seria esporádico.

Para o baião-de-dois, os mesmos problemas são identificados. É uma preparação que na composição da refeição representa um acompanhamento, fonte de carboidrato em especial. Apresenta a junção de um alimento da base da pirâmide (cereal) e uma leguminosa que está no terceiro nível do ícone. Contudo, algumas UPRs oferecem uma preparação que se caracteriza como fonte de lipídio, como a elaborada pela UPR3, em Fortaleza. Tais preparações poderiam ser colocadas no topo da pirâmide? As preparações regionais deveriam, dessa forma, ser consumidas cotidianamente ou apenas esporadicamente?

Esse questionamento é relevante, pois o incentivo ao uso dos guias alimentares atuais é o de que se respeitem as características culturais alimentares, os hábitos que incluem as comidas típicas. A valorização do patrimônio imaterial também se fortalece na sociedade e o profissional de nutrição não pode excluir as preparações regionais do cotidiano da população.

É da responsabilidade do profissional da nutrição organizar e planejar as atividades das unidades, desenvolver as FTP e ter maior controle das técnicas de produção dos alimentos servidos para assim promover e manter os princípios da alimentação saudável em ambiente não doméstico. Para profissionais que atuam em consultórios, a tarefa é de informar seus clientes/pacientes a preparar comidas típicas com reduzido teor lipídico para que possam fazer parte do novo plano alimentar.

Conclusão

As UPRs devem ser incentivadas a elaborar as FTPs de todas as preparações servidas a partir de demonstrações de suas aplicações no campo da nutrição como no controle financeiro das empresas. Assim, identificarão facilmente que preparações necessitam ser reavaliadas quanto a ingredientes e técnicas de preparo. As preparações regionais podem ser preparadas respeitando características gastronômicas, culturais e nutricionais. Entre os 27 produtos estudados, apenas uma das preparações à base de pescado – peixada – avaliada e preparações de baião de dois, em três UPRs apresentaram conteúdo lipídico inferior a 25,0% do VET e, portanto, recomendadas segundo o conceito de alimentação saudável. As demais preparações requerem uma adequação ora na seleção dos ingredientes, ora nas técnicas de preparo.

O nutricionista como profissional de saúde deve incentivar a população a formar bons hábitos alimentares, sabendo preservar as características culturais desta população. O acompanhamento do preparo das receitas típicas deve ser

minucioso para verificar não só os ingredientes lipídicos adicionados, mas também a execução correta das preparações como parte do patrimônio gastronômico cultural. O profissional também deve assumir papel de educador, demonstrando a seus funcionários a importância da preservação da culinária regional aliada a uma alimentação saudável.

O profissional de nutrição deve apropriar-se da FTP como instrumento de controle e de promoção de uma alimentação saudável. O planejamento de cardápio eficaz é a melhor forma de o profissional demonstrar sua preocupação com as mudanças dietéticas ocorridas nas últimas décadas.

7.0 CAPÍTULO 4**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DE PREPARAÇÕES REGIONAIS
NORDESTINAS**

RESUMO

Este estudo teve o objetivo de avaliar a composição nutricional de preparações regionais das capitais nordestinas a partir de análises químicas laboratoriais e Fichas Técnicas de Preparação (FTPs). Para o cálculo das FTPs foram utilizadas tabelas de composição; para as análises químicas, os métodos de Kjeldahl, Soxhlet, umidade e resíduo mineral fixo; para a análise do valor calórico, a bomba calorimétrica. A partir de análises estatísticas, observou-se que existem diferenças entre os dados obtidos pelos três métodos de determinação de Valor Energético Total, para as preparações pesquisadas em João Pessoa. Para as amostras de Natal, foram encontradas diferenças significativas entre os VETs de análise química e bomba calorimétrica, como também para Salvador e Aracaju. Quando comparadas preparações de uma mesma capital, foram encontradas diferenças para as cidades de São Luís, Teresina, Fortaleza, Recife, Maceió e Salvador. As variações de VET entre os métodos de análise foram amplas, de 2,0 a 70,0%, demonstrando a necessidade de reavaliação das tabelas de composição de alimentos. Quando comparadas preparações similares entre as capitais, não foram encontradas diferenças significativas. Os dados obtidos indicam que a maioria das preparações apresentou mais de 30% de lipídios em sua composição energética, indicando a necessidade de um planejamento apropriado de cardápios pelo responsável, assim como a escolha adequada das receitas, que possibilite a utilização de métodos e técnicas de forma a diminuir o conteúdo lipídico e o VET das preparações regionais.

ABSTRACT

The present study had the objective to evaluate the nutritional composition of northeast regional preparations through chemical analysis and Technical Preparation Files (TPF). For the TPF calculus, composition tables were used; for chemical analyses, the methods of Kjeldahl, Soxhlet, humidity and axes; for caloric value, the calorimetric pump. Using statistical analyses, it was observed that there are differences among the data obtained by the three methods for the preparations of João Pessoa. For the samples of Natal, differences among caloric values determined by the pump and the chemical analyses were observed, as well as in Salvador and Aracaju. When comparing preparations in the same State, there were differences for Sao Luis, Teresina, Fortaleza, Recife, Maceio and Salvador. The caloric variations among the methods were greater than expected, from 2.0 to 70.0%, showing the need to review the composition tables. When comparing preparations between states, there was not significant difference. The majority of the preparations showed fat content higher than 30%, indicating necessity of menu planning by the responsible, choice of more adequate recipes, and use of methods that can lower fat and caloric values in regional preparations.

Introdução

Estudos de consumo alimentar relacionados a patologias têm verificado a existência de associação entre doenças e hábitos alimentares errôneos. Pesquisas de Martins *et al.* (1996), Cervato *et al.* (1997) e Flatt e Temblay (1998) mostraram elevada proporção de indivíduos com consumo de calorias provenientes de uma ingestão de gorduras acima de 30% do valor calórico total, evidenciando a possibilidade de a dieta ser fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não-transmissíveis (SÁVIO, 2002).

Há uma tendência de ascensão das prevalências de sobrepeso e de obesidade, tanto nos países desenvolvidos, quanto naqueles em desenvolvimento. Aspectos singulares da transição nutricional ocorrida neste século são encontrados em cada país e região do mundo. Contudo são elementos comuns: o declínio no dispêndio energético, uma dieta rica em gordura (particularmente as de origem animal), açúcar e alimentos refinados, porém reduzida em carboidratos complexos e fibras (DREWNOWSKI, 2000; MONTEIRO, 1995).

A associação da alimentação com patologias, entre estas a obesidade, demonstra claramente a relevância da boa alimentação na manutenção da saúde dos indivíduos e, portanto, na prevenção do ônus social e econômico causado pelas doenças, tanto no plano individual quanto no coletivo.

Ginani (2004) demonstrou que várias preparações regionais em todas as regiões do Brasil apresentam percentual lipídico acima de 30,0%; nestas, 28,0% das receitas apresentam valores acima de 50,0% de lipídios. Enquanto o consumo desses produtos esteve restrito ao ambiente familiar, isto é,

esporadicamente, não apresentava risco imediato para o ganho de peso e para o aparecimento de outras doenças associadas com o consumo elevado de gordura. A alimentação fora do lar, em expansão nos dias atuais, possibilita o consumo diário de tais preparações.

As preparações regionais apontadas por Ginani (2004) representam parte das receitas regionais mais consumidas no Brasil. Várias outras são preparadas continuamente e não apresentam dados nutricionais nas tabelas de composição de alimentos.

Se as receitas consideradas padrão não apresentam dados sobre a composição nutricional, as Unidades Produtoras de Refeições (UPRs) têm conseqüentemente dificuldade para demonstrarem aos seus clientes as características nutricionais de suas preparações regionais, e principalmente ainda quando não dispõem de Ficha Técnica de Preparação (FTP).

Para as UPRs que adotam um programa de controle das etapas e que são capazes de analisar e avaliar a preparação do alimento durante o processo, desde a matéria-prima até o produto acabado, a composição nutricional a partir das FTPs é a forma mais viável de avaliação nutricional para os produtos que estão sendo servidos. Controlando-se a temperatura sob a qual o alimento é mantido e o tempo gasto durante seu preparo e distribuição, pode-se obter uma melhoria na qualidade da produção (CUMMINGS, 1992).

No entanto, o controle das técnicas de preparo só é possível com a elaboração das FTPs. Com essa ferramenta, é possível avaliar a composição nutricional aproximada utilizando os alimentos crus e as tabelas de composição, sendo a forma mais simples que o estabelecimento apresenta para avaliar as preparações que serve (AKUTSU *et al*, 2005).

As FTPs apresentam os dados sobre a composição química das preparações, permitindo combiná-las para se obter um cardápio equilibrado nutricionalmente. No contexto do alimento seguro, a FTP é uma ferramenta de controle na complexa cadeia alimentar, que se estende desde a produção no campo até o consumo (SPERBER, 2003). Após avaliação, padronização e implementação, o nutricionista poderá dispor de tempo e de condições para adequar a alimentação à saúde. (SOUSA, 2002), mesmo considerando as deficiências encontradas no cálculo da composição nutricional dos produtos a partir das informações apresentadas nas FTPs . Essa é ainda a ferramenta mais eficiente do nutricionista que atua na produção de alimentos.

As tabelas de composição de alimentos fornecem informações detalhadas sobre os nutrientes presentes nos alimentos e são utilizadas principalmente por profissionais de saúde no âmbito clínico e na avaliação e implementação das políticas de educação em saúde (OTTLEY, 2005).

A utilização dos dados das tabelas de composição de alimentos é muito influenciada pela qualidade da informação disponível na base de dados (RIBEIRO *et al*, 2003). A falta de clareza nas informações a respeito de como foram obtidos os dados dos nutrientes nos alimentos e a falta de alguns alimentos e nutrientes são empecilhos à utilização confiável das tabelas (RIBEIRO *et al*, 2003).

Em geral, essas tabelas fornecem estimativas das concentrações médias de determinados nutrientes nos alimentos, embora raramente forneçam as informações sobre as variações dessas concentrações. Não frequentemente são realizados planos de amostragem, baseados nos cálculos probabilísticos, o que leva a seleção de um número pequeno de amostras, sendo esta a principal

razão para a falta de informações sobre as variâncias da composição, reduzindo, portanto a confiabilidade das tabelas (STEWART, 1997).

Tais deficiências podem ser danosas quando se avalia o perfil do consumo populacional. Para indivíduos em grupos de riscos, ou seja, para aqueles que se encontram nos percentis mais altos e mais baixos de ingestão alimentar, pouco se pode inferir sobre o consumo de nutrientes destes grupos quando as estimativas da variância da composição dos nutrientes são deficientes ou inconsistentes, denotando a importância da qualidade das informações presentes nas tabelas (STEWART, 1997).

Ao longo dos anos, as informações nas tabelas de composição vêm sendo compiladas em muitos países, e recentemente, pesquisadores têm advertido quanto ao número de estudos que demonstram a dificuldade em se reunir ou mesmo comparar os dados dos valores nutricionais de diferentes países (OTTLEY, 2005).

A composição de nutrientes nos alimentos pode variar consideravelmente entre os diferentes países assim como em diferentes regiões do mesmo país devido à variação na temperatura local, à quantidade de chuvas, ao acesso à água, ao uso de fertilizantes, ao conteúdo de nutrientes do solo, dentre outros, o que limita o uso dessas informações em tabelas compiladas. Essas variações sazonais e ecológicas causam condições múltiplas de solo e crescimento das plantas e animais, e que, em última instância, pode afetar o conteúdo de nutrientes dos alimentos locais. (BARIKMO *et al*, 2004)

No Brasil, a situação não é diferente. As tabelas brasileiras, criadas nos anos de 1970, são em sua maioria uma reunião de dados apresentados nas

tabelas estrangeiras, uma vez que as informações sobre o conteúdo de nutrientes em alimentos produzidos no Brasil ainda eram escassos, incompletos, desatualizados e obtidos com técnicas inadequadas, ou muitas vezes relativos aos alimentos crus. (MENEZES *et al*, 2002)

Torres e colaboradores (2000) avaliaram a composição calórica de produtos de origem animal (carnes, leite, ovos) entre as diferentes tabelas de composição usualmente utilizadas por profissionais brasileiros e encontraram diferenças principalmente para os produtos cárneos, demonstrando que a raça, a idade, a estação do ano e a alimentação do animal interferem na composição da carcaça.

Desta forma, justifica a necessidade de produzir tabelas com dados nacionais e principalmente adotando princípios de amostragem adequados. Atualmente o Brasil vem desenvolvendo uma tabela de composição com análises de produtos nacionais coletados em vários estados brasileiros. O projeto denomina-se Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO) e 200 alimentos já foram analisados. Como o plano amostral para análises de preparações regionais deve ser cuidadoso, avaliando preparações de diversos estabelecimentos, o projeto ainda não as incluiu nessa primeira amostragem.

As técnicas de preparo dos alimentos contribuem para a ocorrência de mudanças nos valores da composição química de preparações prontas para consumo, que interferem no valor nutricional e que dificultam a comparação de preparações entre tabelas. Alguns produtos que estão presentes nas tabelas se referem a produtos analisados na forma *in natura*. Todavia, a cocção pode gerar importantes variações na composição de nutrientes nos alimentos. Além disso, muitas receitas preparadas não constam nas tabelas e, quando

presentes, não indicam a maneira como foram preparadas limitando a utilização das tabelas (RODRIGUEZ-PALMERO *et al*, 1998).

Em seu estudo, Rodriguez-Palmero e colaboradores (1998) avaliaram a ingestão de nutrientes de preparações prontas consumidas e compararam com dados da ingestão oriundos da análise laboratorial e de tabelas de composição de alimentos; encontraram diferenças significativas, especialmente, para ácidos graxos e minerais, dentre os quais ferro e cálcio.

Convencionalmente, a composição química de um alimento pode ser determinada por dois métodos: métodos diretos, nos quais constam as análises químicas de proteínas, carboidratos, lipídeos, fibras e cinzas (CECCHI, 1999) e os métodos indiretos, usualmente determinados por tabelas de composição de alimentos.

A composição química dos alimentos é utilizada para muitas finalidades em nutrição e em ciência de alimentos, constituindo um dado essencial na avaliação de ingestão de nutrientes, nas prescrições dietéticas e em estudos epidemiológicos que relacionam a interação entre a dieta e a saúde. É uma informação necessária para estabelecer estratégias públicas, como os guias alimentares para populações e grupos com necessidades especiais. Também pode ser utilizada pela indústria de alimentos ao cumprir as normas de rotulagem que levam as informações nutricionais de seus produtos aos consumidores (RODRIGUEZ-PALMERO *et al*, 1998).

As análises químicas visam conhecer a composição química do alimento, ou seja, as propriedades de natureza orgânica e inorgânica. Essas análises são principalmente utilizadas pelas indústrias no controle de qualidade

da matéria-prima e na avaliação de produtos novos e/ou desconhecidos (CECCHI, 1999)

Embora forneçam informações com certa precisão, as análises químicas exigem técnicas de alto custo e não são tão rápidas e práticas de serem obtidas, especialmente para uma variedade grande de alimentos. Muitas vezes podem estar indisponíveis para alimentos pouco consumidos ou conhecidos, sendo, portanto necessário estimar o valor de nutrientes de alguns alimentos por meio de tabelas de composição de alimentos (SHACKEL *et al*, 1997).

Contudo, os dados laboratoriais representam a forma mais fidedigna de avaliar o impacto nutricional de preparações. O vasto território brasileiro com suas diferentes regiões geográficas compõe um cenário com grande variedade de alimentos, assim como de métodos de preparo oriundos das várias descendências que formaram o Brasil. Como consequência, a presença de preparações tradicionais com ingredientes típicos disponíveis em cada região é uma característica que diferencia as regiões do Brasil. Entretanto, a composição química dos alimentos nativos nas tabelas brasileiras é escassa e pouca informação se tem a respeito dos pratos regionais (GINANI, 2004).

Nesse sentido, as análises químicas das preparações regionais são de grande utilidade tanto no que diz respeito ao conhecimento das propriedades nutricionais dos alimentos locais como no que diz respeito à avaliação benefício/risco que os produtos podem oferecer, possibilitando assim avaliar seu impacto na dieta dos indivíduos, bem como servir de fundamentação científica para orientar as ações em saúde.

O presente estudo teve o objetivo de avaliar a composição nutricional de preparações regionais das capitais nordestinas a partir de análises químicas

diretas e comparar às informações obtidas nas Fichas Técnicas de Preparação (FTPs), baseadas em tabelas de composição de alimentos.

Materiais e Métodos

O estudo é de natureza exploratória quantitativa utilizando preparações regionais mais frequentes, escolhidas segundo questionário de frequência aplicado em UPRs de nove capitais nordestinas. As UPRs que servem as preparações com frequência diária ou semanal foram sorteadas aleatoriamente para que fosse agendada visita à produção e elaboração da FTP (BOTELHO; CAMARGO, 2005) da preparação regional de cada capital.

Todos os ingredientes da preparação selecionada foram pesados antes de sua utilização no processo de cocção. A balança, marca plena, utilizada tinha capacidade de 10kg e precisão de 1g; portátil, digital e de fácil transporte. Quando necessário, foram utilizadas balanças de plataforma pertencentes às unidades que eram taradas e verificadas quanto a pesagem.

Ao final da cocção, todo o alimento preparado foi pesado, mesmo que fossem necessárias várias etapas para a aferição total. Para o cálculo dos fatores de cocção, foram utilizados o rendimento total da preparação e o somatório de pesos de todos os ingredientes crus e limpos utilizados na preparação.

Uma amostra de 250g foi separada em embalagem plástica com tampa, armazenada em saco plástico e congelada para posterior transporte para a cidade de Brasília. Todas as amostras, ao chegarem em Brasília, foram

mantidas em freezer a 18°C negativos por no máximo três meses para posterior análise química.

Cada responsável técnico nas unidades foi orientado para colher uma segunda amostra da preparação em outro dia de confecção, congelar e encaminhar em embalagem de isopor, devidamente preparada pela pesquisadora para Brasília. Estas amostras também foram mantidas em freezer à temperatura de 18°C negativos para posterior análise química.

Cada Ficha Técnica de Preparação foi organizada após a colheita de dados, e as informações nutricionais foram calculadas utilizando-se as tabelas de composição de alimentos (TACO, 2004; PHILIPPI, 2001) e rótulos de alimentos quando as informações não estavam presentes nessas tabelas.

As preparações selecionadas foram: caldeirada maranhense (São Luís), Baião-de-dois (Teresina e Fortaleza), Carne-de-sol (Natal e Aracaju), Peixada (João Pessoa e Maceió) e Xinxim de galinha (Salvador). Em cada capital, foram visitadas três UPRs; em cada uma foi elaborada a FTP da amostra 1.

Avaliação Laboratorial

Para a determinação da composição química dos produtos – umidade, resíduo mineral fixo, proteína e lipídios – foram realizadas análises em triplicata de cada amostra recebida de cada restaurante. Os carboidratos ou hidratos de carbono totais (HCT) foram calculados por diferença, subtraindo-se de 100 os valores encontrados para umidade, proteína, lipídios e resíduo mineral fixo. Para o cálculo do VET, foram utilizadas as médias dos valores de gordura e de proteína, em gramas, e os valores de carboidratos encontrados por meio do

método referido anteriormente, multiplicados por 9, 4 e 4 respectivamente – fatores de Atwater .

As amostras foram preparadas anteriormente às análises. O descongelamento foi realizado em refrigerador doméstico por 24 horas. Toda a amostra contida no recipiente plástico foi triturada utilizando mini-processador doméstico Black and Decker[®]. As amostras foram descongeladas conforme disponibilidade dos equipamentos de análise para que não fossem trituradas e recongeladas.

Umidade

Os procedimentos para verificar a umidade foram realizados de acordo com as Normas Analíticas do Instituto Adolfo Lutz (1985). Os cadinhos, utilizados para a análise, foram secados em estufa a 105°C por 1 hora e colocados para resfriar em dessecador de vidro (Pyrex, USA) por 45 minutos. Foram pesados em balança analítica (BOSCH[®] – SAE 200) três cadinhos de porcelana para cada amostra, analisadas em triplicata. Os pesos foram devidamente registrados. Posteriormente, foram pesados aproximadamente 2g de cada amostra. Os cadinhos com as amostras foram colocados na estufa (marca LUFERCO[®]) a 105°C durante 4 horas. Os cadinhos, com o material, foram colocados para resfriar no dessecador de vidro (Pyrex, USA) por 45 minutos e pesados novamente. Essa operação foi repetida por três vezes ou até atingir um peso constante. A umidade foi obtida pela fórmula:

$$\text{UMIDADE\%} = 100 - \frac{(\text{Peso cadinho + amostra seca } 105^{\circ}\text{C}) - \text{Peso cadinho} \times 100}{100}$$

Peso da amostra

Resíduo mineral fixo

Foi utilizado o método de incineração (cinzas) à temperatura de 550°C, conforme a *Association of Official Analytical Chemists* (AOAC, 1998). O método consiste em secar os cadinhos que serão utilizados na análise e resfriá-los em um dessecador de vidro (Pyrex, USA) por 45 minutos. Os cadinhos são pesados, com aproximadamente 2g de cada amostra e levados para a mufla a 550° C por 4 horas. Devem ser, então, resfriados em dessecador de vidro e pesados, novamente. Os valores de resíduo mineral fixo (cinzas) foram obtidos pela fórmula:

$$\text{Resíduo Mineral Fixo\%} = \frac{(\text{Peso cadinho + amostra à } 550^{\circ}\text{C}) - \text{Peso cadinho}}{100} \times \text{Peso da amostra}$$

Proteína

A verificação dos teores de proteína foi realizada de acordo com o método de Kjeldahl (AOAC, 1998). Foram pesados, em triplicata, aproximadamente 0,3g de cada amostra e, em seguida, as amostras foram depositadas em tubo digestor apropriado. Posteriormente, foram adicionados 1,0 g de mistura digestora e mais 3,5 mL de H₂SO₄ concentrado. A mistura foi aquecida por 2 horas até atingir coloração transparente, permanecendo assim mais 40 minutos. Depois de esfriado, diluiu-se o material com 10mL de água destilada e adicionaram-se 10,5mL de NaOH 40% à mistura já no aparelho de

destilação. O NH_3 foi recolhido em 7,5mL de H_3BO_4 4%, destilando-se cerca de 40mL a 50mL. O NH_3 recolhido foi quantificado por titulação com HCl 0,1N, em bureta de 10mL, usando o indicador (vermelho de metila mais azul de metileno) até o ponto de viragem (coloração rósea/violeta). O cálculo do teor de nitrogênio foi feito pela fórmula:

$$\%N = \frac{V \times N \times f \times 14 \times 100}{P \text{ (mg)}}$$

Em que:

V = volume de HCL gasto na titulação

N = 0,1 (normalidade do HCl)

f = fator de correção do ácido clorídrico

P = peso da amostra

O cálculo para a obtenção da proteína bruta foi obtido pelo fator de conversão 6,25.

Extração de lipídios

As amostras foram analisadas pela extração contínua em aparelho de Soxhlet (AOAC, 1998). Foram pesados aproximadamente 3g de cada amostra em balança analítica e colocados dentro de cartuchos apropriados. Para vedar a abertura do cartucho, foi colocado um pedaço de algodão desengordurado. Os cartuchos foram acoplados em cestas de aço inox, travados com ganchos e posicionados na porção superior do equipamento (Reboilers). Foram adicionados 100mL de solvente (hexano) em cada tubo de ebulição,

devidamente limpos, secos em estufa, posteriormente colocados em dessecador de vidro (Pyrex, USA) por 45 minutos, e pesados. Os tubos foram posicionados no equipamento previamente aquecido por 10 minutos. Mergulharam-se os cartuchos contendo as amostras no solvente, já em ebulição. O tempo de extração variou entre 5 e 8 horas, em temperatura de 98°C. Após terminada a extração, os cartuchos foram discretamente levantados para receberem o gotejamento do condensado (30 min.). A gordura extraída, depositada no tubo de ebulição, sofreu novo aquecimento, agora a 110°C, por 30 minutos, para promover a evaporação do solvente (processo para recuperação). Os tubos de ebulição, com gordura extraída, foram colocados na estufa a 105°C por 2 horas, para finalizar a evaporação do hexano. Após esse tempo, foram colocados em dessecador de vidro (Pyrex, USA) por 45 minutos para esfriar. Os tubos (*reboilers*) foram, então, pesados em balança analítica (BOSCH – SAE-200) e foi tirada a diferença de peso final (tubo + gordura) e inicial (tubo), fornecendo a quantidade de gordura presente nas amostras, em gramas. O resultado foi calculado pela fórmula (AOAC, 1998):

$$\%Gordura = (100 \times N)/P$$

Em que:

N = gramas de lipídios (diferença de peso)

P = gramas de amostra.

Calorimetria – Bomba calorimétrica

Os procedimentos para verificar o valor calórico utilizando Bomba Calorimétrica 1351 Parr Instrument® iniciaram com a redução da umidade de cada preparação. Os cadinhos, utilizados para a análise, foram secados em estufa a 105°C por 1 hora e colocados para resfriar em dessecador de vidro (Pyrex, USA) por 45 minutos. Foram pesados em balança analítica (BOSCH® – SAE 200) um cadinho de porcelana para cada amostra, analisadas, posteriormente, em triplicata na bomba. Os pesos foram devidamente registrados. Posteriormente, foram pesados aproximadamente 20g de cada amostra. Os cadinhos com as amostras foram colocados na estufa (marca LUFERCO®) a 60°C durante 48 horas. Os cadinhos com o material foram colocados para resfriar no dessecador de vidro (Pyrex, USA) por 45 minutos e pesados novamente. Essa operação foi repetida por três vezes ou até atingir um peso constante. A umidade foi obtida pela mesma fórmula utilizada anteriormente.

Inicialmente a bomba calorimétrica foi testada com ácido benzóico para aferir a calibração do equipamento.

Com a amostra seca, foram pesadas, em recipientes metálicos próprios do equipamento, três porções contendo de 0,5 a 1g cada para combustão. Cada porção foi preparada com fio metálico conectado aos eletrodos e a amostra, não podendo tocar no recipiente metálico. Após conexão, os eletrodos juntamente com a amostra foram colocados em recipiente metálico que foi fechado e carregado com oxigênio.

O equipamento era preparado a cada medida de caloria para garantir a leitura correta. Dois litros de água gelada foram colocados em vasilha metálica que era inserida no equipamento. O recipiente contendo a amostra e o oxigênio

foi colocado nesta vasilha com água e conectado ao equipamento. Após o completo fechamento do circuito, o procedimento foi iniciado inserindo-se o peso da amostra no equipamento. A partir de ignição elétrica, o processo de combustão se inicia e o calor liberado da amostra conduz ao aumento de temperatura da água externa. Esse aumento de temperatura é monitorado por um microprocessador que fornece a leitura do valor calórico por grama do produto.

O valor calórico médio de cada amostra a partir das três leituras do equipamento foi corrigido pela umidade retirada do alimento segundo a fórmula:

$$\text{Caloria final} = \text{Valor calórico médio por grama} / (100 / (100 - \% \text{ umidade}))$$

Análise estatística

Para as análises laboratoriais (umidade, cinzas, proteína, gordura, carboidrato e calorias totais), inicialmente foi verificada a necessidade de repetição das análises a partir dos valores das triplicatas. Caso a diferença dos resultados das análises de cada uma das amostras fosse maior que 20% do valor encontrado para a média, as análises eram repetidas. A fórmula utilizada foi: $V_{ma} - V_{me} > 20\% Me$ – rejeição da análise, em que V_{ma} representa maior valor de análise, V_{me} , menor valor de análise e Me , média dos valores.

Um novo banco de dados foi elaborado com os dados de cada amostra de cada UPR. Neste novo banco estavam contidos valores médios de carboidratos, proteínas e gorduras encontrados nas Fichas Técnicas de Preparação e nas análises químicas laboratoriais. Também foram inseridos os

valores energéticos totais (VET) aferidos pela bomba calorimétrica, calculados pelas FTP e também a partir dos dados químicos. Análises estatísticas foram realizadas para comparar:

- Diferenças entre as duas amostras de um mesmo restaurante para todos os itens de avaliação (carboidrato, proteína, lipídios e VET) – teste-*t*.
- Diferenças entre os VETs encontrados utilizando a bomba calorimétrica, as FTP e as análises químicas - ANOVA.
- Diferenças para os macronutrientes entre as FTP e as análises químicas – teste-*t*.
- Diferenças entre a média de VET e macronutrientes das amostras de um restaurante com os outros dois do mesmo estado - teste-*t*.
- Diferenças entre a média de VET e macronutrientes das amostras de um restaurante com outras similares em capitais diferentes - teste-*t*.

Resultados e Discussão

As Tabelas 1, 2, 3, 4 e 5 apresentam a composição nutricional média das preparações analisadas por meio de análise química, de bomba calorimétrica e de FTPs.

Os resultados obtidos indicam que para as cidades de São Luís, Teresina, Fortaleza, Recife, Maceió e Salvador, as amostras pesquisadas em uma mesma capital e UPRs diferentes apresentaram diferenças significativas para VET (análise química) com *p*-valores de 0,000; 0,004; 0,016; 0,007; 0,040 e 0,025, respectivamente.

Em São Luís, foram encontradas diferenças significativas para as frações de carboidrato ($p= 0,025$) e gordura ($p= 0,000$). Para Fortaleza, as diferenças foram para proteína ($p=0,023$) e gordura ($p=0,001$) como também para Salvador ($p= 0,008$ – proteína; $p= 0,005$ – gordura); para Recife, a diferença foi apenas para gordura ($p=0,004$) como também para Maceió ($p=0,027$). Em Teresina, foram encontradas diferenças para todos os macronutrientes.

Em Natal e João Pessoa, mesmo não havendo diferenças significativas para o VET, foram encontradas diferenças para as frações de macronutrientes. Em Natal, a diferença ocorreu para proteína ($p=0,001$) e gordura ($p=0,006$); e em João Pessoa apenas para proteína ($p=0,009$).

Tabela 1. Composição Nutricional Média de Preparações Regionais Nordestinas de São Luís e Fortaleza.

Preparação	Carboidrato (g) FTP	Proteína (g) FTP	Lipídio(g) FTP	VET FTP (kcal/100g)	Carboidrato(g)±DP AQ	PTN(g)±DP AQ	LIP(g)±DP AQ	VET±DP AQ (kcal/100g)	VET ^b ± DP (kcal/100g)
Caldeirada UPR1	4,05	8,30	7,97	121,11	0,15±0,02	8,10±0,24	12,40±0,21	144,53±0,98	102,47±8,15
Caldeirada UPR2	4,57	12,48	8,52	144,87	5,09±1,31	7,02±0,83	9,04±0,61	129,79±3,62	139,42±2,56
Caldeirada UPR3	6,47	11,88	15,37	211,72	1,95±0,81	10,74±1,71	1,68±0,02	65,91±3,45	84,04±15,03
Baião-de-dois (Fort.) UPR1	25,88	5,08	5,39	172,36	23,46±0,12	5,98±0,39	6,11±0,49	172,76±3,33	181,59±2,57
Baião-de-dois (Fort.) UPR2	17,11	4,84	3,61	120,27	19,44±0,92	6,10±0,22	4,10±0,20	139,08±4,60	142,96±4,64
Baião-de-dois (Fort.) UPR3	11,87	3,08	8,01	131,93	18,48±2,26	5,09±0,98	5,25±0,00	141,47±12,95	152,7±15,39

AQ – análise química laboratorial, Fort. – Fortaleza, DP – Desvio Padrão, CHO – carboidratos, PTN – Proteínas, LIP – Lipídios. ^bBomba calorimétrica

Tabela 2. Composição Nutricional Média de Preparações Típicas Nordestinas de Teresina e Recife.

Preparação	CHO (g) FTP	PTN (g) FTP	LIP (g) FTP	VET FTP (kcal/100g)	CHO(g)±DP AQ	PTN(g)±D P AQ	LIP(g)±DP AQ	VET±DP AQ (kcal/100g)	VET ^b ± DP (kcal/100g)
Baião-de- dois (Ter) UPR1	22,25	2,43	2,10	117,63	25,07±0,64	7,88±1,20	1,53±0,37	145,58±4,00	139,74±2,6 9
Baião-de- dois (Ter) UPR2	39,84	7,97	4,05	227,66	25,64±0,20	7,96±0,47	3,01±0,21	161,47±0,83	173,34±1,1 2
Baião-de- dois (Ter) UPR3	27,23	3,75	0,86	131,66	29,28±0,69	5,20±0,18	1,03±0,02	147,24±3,26	144,33±4,5 4
Feijoada UPR1	7,43	14,66	15,58	228,59	7,17±0,36	9,19±0,43	16,45±1,09	213,47±9,50	266,26±38, 01
Feijoada UPR2	8,60	10,72	9,04	158,60	7,52±2,67	9,87±1,15	9,59±0,32	155,89±3,20	165,11±2,9 1
Feijoada UPR3	3,84	7,02	6,10	98,36	4,90±1,62	11,67±0,50	15,47±0,28	205,52±6,98	203,30±14, 69

AQ – análise química laboratorial, Ter – Teresina, DP – Desvio Padrão, CHO – carboidratos, PTN – Proteínas, LIP – Lipídios. ^bBomba calorimétrica

Tabela 3. Composição Nutricional Média de Preparações Típicas Nordestinas de Natal e Aracaju.

Preparação	CHO (g) FTP	PTN (g) FTP	LIP (g) FTP	VET FTP (kcal/100g)	CHO(g)±DP AQ	PTN(g)±D P AQ	LIP(g)±DP AQ	VET±DP AQ (kcal/100g)	VET ^b ± DP (kcal/100g)
Carne-de- sol (Natal) UPR1	2,43	23,14	18,62	269,80	5,25±1,77	17,03±1,52	9,41±1,09	173,76±22,9 6	224,83±51, 7
Carne-de- sol (Natal) UPR2	1,01	24,52	10,06	192,73	1,46±0,71	27,87±0,12	5,76±0,04	169,16±2,01	194,22±28, 1
Carne-de- sol (Natal) UPR3	0,00	32,98	8,35	207,10	0,80±0,34	31,15±0,55	3,36±0,13	158,04±2,43	193,41±2,1
Carne-de- sol (Arac) UPR1	2,56	19,75	13,80	213,47	1,33±1,08	25,32±1,21	5,81±0,39	158,87±12,6 4	204,75±37, 9
Carne-de- sol (Arac) UPR2	0,00	28,79	20,79	302,22	0,16±0,08	29,64±0,02	4,41±0,47	158,89±4,50	199,61±9,8
Carne-de-	0,00	23,18	10,43	186,56	5,67±5,80	25,97±2,47	5,84±1,43	179,16±26,2	238,88±32,

sol (Arac)	0	6
UPR3		

AQ—análise química laboratorial, Arac – Aracajue, DP – Desvio Padrão, CHO – carboidratos, PTN – Proteínas, LIP – Lipídios. ^bBomba calorimétrica

Tabela 4. Composição Nutricional Média de Preparações Típicas Nordestinas de João Pessoa e Maceió.

Preparação	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VET FTP	CHO(g)±DP	PTN(g)±D	LIP(g)±DP	VET±DP AQ	VET ^b ± DP
	FTP	FTP	FTP	(kcal/100g)	AQ	P AQ	AQ	(kcal/100g)	(kcal/100g)
Peixada (JP) UPR1	4,96	24,62	4,60	159,68	0,88±0,06	10,80±2,04	2,19±0,57	66,46±13,56	77,94±21,8 9
Peixada (JP) UPR2	6,82	11,45	9,82	161,43	1,69±0,23	17,66±0,11	2,59±0,37	100,68±2,89	117,93±0,3 8
Peixada (JP) UPR3	4,45	11,30	11,32	164,90	0,51±0,54	6,88±1,17	6,73±3,56	90,13±29,54	84,69±20,2 4
Peixada (Ma) UPR1	4,10	8,42	4,80	93,25	1,87±0,08	10,23±0,36	4,98±0,70	93,24±5,21	111,65±1,0 8

Peixada (Ma) UPR2	2,12	10,55	9,42	135,50	1,24±1,21	8,60±0,28	6,43±0,40	97,25±9,52	93,95±26,6
									6
Peixada (Ma) UPR3	6,71	8,14	5,94	112,81	3,02±0,15	10,63±0,88	7,77±0,33	124,50±5,93	135,34±4,6
									4

AQ – análise química laboratorial, JP –João Pessoa, Ma –Macaió, DP – Desvio Padrão, CHO – carboidratos, PTN – Proteínas, LIP – Lipídios. ^bBomba calorimétrica

Tabela 5. Composição Nutricional Média de Preparações Típicas Nordestinas de Salvador.

Preparação	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VET FTP (kcal/100g)	CHO(g)±DP	PTN(g)±D	LIP(g)±DP	VET±DP AQ	VET ^b ± DP
					FTP	P AQ	AQ	(kcal/100g)	(kcal/100g)
Xinxim de galinha UPR1	2,34	18,56	12,14	192,88	2,73±2,12	13,67±1,09	10,30±1,49	158,33±17,5	190,69±12,
								4	81
Xinxim de galinha	10,31	28,65	18,76	324,69	3,68±1,39	11,28±1,20	14,91±1,00	194,05±9,73	212,75±17, 03

UPR2

Xinxim de	3,74	14,67	18,21	237,51	3,30±0,50	19,20±0,09	4,13±0,56	127,13±3,39	171,97±5,4
-----------	------	-------	-------	--------	-----------	------------	-----------	-------------	------------

2

UPR3

AQ-análise química laboratorial, DP – Desvio Padrão, CHO – carboidratos, PTN – Proteínas, LIP – Lipídios. ^bBomba calorimétrica

As diferenças encontradas demonstram a não padronização das etapas de produção das preparações regionais, já que foram avaliadas amostras diferentes da mesma UPR em dias alternados. Como os estabelecimentos não apresentam FTPs, cabe aos funcionários a escolha dos ingredientes e o modo de preparo das receitas. As diferenças provavelmente se justificam pela quantidade de ingredientes a base de gordura adicionada, pela escolha de cortes cárneos e peixes diferenciados para as preparações de peixada, de feijoada e de caldeirada, bem como pela escolha de métodos de cocção.

Aplicou-se o teste Anova para comparar os valores obtidos para a fração de VETs das preparações, calculadas no laboratório (análise química e bomba calorimétrica) e por meio das tabelas de composição. Os resultados indicam que os valores obtidos diferem significativamente apenas em João Pessoa (p -valor = 0,00). No entanto, a análise estatística não indica qual das análises é diferente, sendo necessária a comparação dos VETs dois a dois. As comparações foram realizadas para todas as capitais, mesmo não existindo diferenças na comparação das três análises.

Para João Pessoa, foram encontradas diferenças entre o VET a partir da análise química e o VET das FTPs ($p= 0,02$) e do VET a partir da bomba calorimétrica e o VET das FTPs ($p= 0,04$). Reforça-se a necessidade de novos estudos que contemplem as necessidades para se elaborar uma tabela de composição química de produtos produzidos e consumidos no Brasil, com dados dos alimentos regionais e com plano de amostragem satisfatório.

Foram encontradas diferenças estatísticas entre os VETs das análises químicas e da bomba calorimétrica dos restaurantes de Natal ($p=0,01$), Salvador ($p= 0,02$) e Aracaju ($p= 0,03$).

Desta forma, observa-se que, mesmo entre análises laboratoriais, diferenças podem ocorrer pelos métodos escolhidos. Como para o cálculo do VET das análises químicas, são necessárias análises de umidade, cinzas, proteínas e lipídios, separadamente, pequenas diferenças em cada uma podem gerar resultados diferenciáveis em relação aos obtidos pela bomba calorimétrica em que o VET é fornecido com apenas uma análise direta. Outro ponto importante se refere ao cálculo da concentração de carboidratos, realizado por diferença, o que supostamente confere maiores diferenças.

A variação percentual entre os valores do VET obtidos por meio das FTPs e por meio de análises químicas foi de 2,0% a 70,0%. Comparando-se tais dados com os alcançados pelas FTPs e pela bomba calorimétrica, verifica-se que a variação foi de 3% a 117,0%. Entre os resultados provenientes das análises químicas, a variação em relação às FTPs esteve entre 0,0% e 29,0%; existindo uma amostra com variação de 34,0% e uma de 48,0%. Tais resultados possivelmente ocorrem devido ao fato de que a peixada é uma preparação com alto teor de umidade; produtos com elevado teor de umidade tendem a apresentar dificuldades no preparo e na homogeneização das amostras, mesmo que estas sejam trituradas.

Silva e colaboradores (2003) também demonstraram uma grande variação entre dados de composição química de alimentos obtidos por análise direta e por análise indireta, especialmente em alimentos processados. Os percentuais de diferenças entre os tipos de análise para preparações regionais goianas variaram entre 0,4% e 154,4%; as maiores variações foram apresentadas para as frações de carboidratos e de umidade.

Ribeiro e colaboradores (2003) também demonstraram, para a grande maioria dos alimentos pesquisados, diferenças estatisticamente significantes na comparação

entre análises laboratoriais, tabelas de composição química de alimentos e programas de nutrição. Para a comparação, foram utilizadas as composições de preparações prontas nas tabelas de composição, e não as FTPs a partir de seus ingredientes. As diferenças entre os dados aumentaram ainda mais pela escolha da composição fornecida pelas tabelas de composição.

Apesar de a análise laboratorial ser a forma mais precisa para se obter dados sobre composição química dos alimentos, é impossível para o nutricionista avaliar a composição da dieta consumida por seus clientes por meio de análises objetivas, o que o leva a recorrer às tabelas e aos programas de nutrição (RIBEIRO *et al*, 2003). Em UPRs, cabe ao responsável técnico minimizar as diferenças entre os procedimentos a partir da utilização de FTPs que descrevem as preparações a partir de seus ingredientes e dos métodos e técnicas utilizados.

Considerando os dados apresentados pelas FTPs das preparações pesquisadas, verifica-se que 78,0% delas apresentam valores acima de 30,0% do VET de lipídios em sua composição; dessas, 71,0% apresentam mais de 50,0% do VET de lipídios. Ao se avaliar o conteúdo lipídico a partir das análises químicas, observa-se que 59,0% das preparações apresentam valores acima de 30,0% do VET de lipídios; dessas, 67,0% acima de 50,0% do VET.

As diferenças encontradas para os métodos analíticos foram observadas em seis preparações: três amostras de carne-de-sol; uma de caldeirada maranhense; uma de peixada e uma de xinxim de galinha. Para as amostras de carnes-de-sol, os cortes utilizados foram filé mignon, contra-filé e coxão mole. Não foram acrescentados outros ingredientes às carnes, o que leva a supor que as diferenças estão ou na marmorização das peças utilizadas ou na grande diferença dos dados apresentados nas tabelas de composição química de alimentos ou ainda porque estas tabelas não

apresentam os valores da composição química de carnes provenientes do gado brasileiro.

Para as amostras de peixada (tabela 4), a diferença provavelmente se deve à quantidade de óleo absorvida pelo peixe, uma vez que a preparação passou por um processo de fritura antes de finalizar a cocção em calor úmido. Na FTP foi estimada a absorção de óleo conforme a literatura, pois o óleo não foi somente utilizado para a cocção do pescado.

Para o xinxim de galinha, acredita-se que a diferença esteja na composição química do corte de frango utilizado na preparação. Para o cálculo na FTP utilizou-se a composição de frango inteiro, mas a UPR utilizou apenas peito, coxa e sobrecoxa, podendo ainda ter usado maior quantidade de peito do que os outros cortes. Para a caldeirada, as diferenças não são tão perceptíveis, quando se avalia a receita. O conteúdo lipídico pode ter variado pela aderência à panela, pelo tipo de camarão utilizado ou pela composição química do leite de coco.

Como três tipos de preparações foram avaliadas em capitais diferentes, aplicou-se o teste-*t* para verificar se as UPRs apresentam similaridades quanto aos procedimentos utilizados para elaboração dos produtos. Para o baião-de-dois, não existe diferença significativa ($p = 0,241$) entre as amostras produzidas nas cidades de Teresina e de Fortaleza. O mesmo se verifica para as amostras de carnes-de-sol de Natal e Aracaju ($p = 0,882$) e para as peixadas de João Pessoa e Maceió ($p = 0,129$).

Dessa forma, a composição nutricional das preparações regionais não varia de um estado ao outro, mesmo com a diferenciação dos cortes para o preparo das carnes-de-sol e peixada, e o acréscimo de outros ingredientes como bacon, lingüiça e queijo para o baião-de-dois.

Conclusão

Das 27 preparações avaliadas nas capitais nordestinas, apenas 10 apresentaram percentual lipídico abaixo de 30% do VET quando observados os dados de análise química. No entanto, os dados das FTPs revelam que apenas 6 preparações são inferiores às recomendações da OMS quanto ao percentual lipídico. Apesar da diferença entre os tipos de análise, os dados das FTPs são importantes para o profissional de nutrição que poderá observar os procedimentos realizados por seus funcionários durante a produção das refeições. Quando necessário, o profissional pode substituir preparações, ou utilizar os conhecimentos específicos da técnica dietética para alterar a concentração lipídica construindo, assim, um cardápio equilibrado a sua clientela.

A variação do aporte calórico entre preparações regionais foi de 250%; a de menor valor calórico foi uma das peixadas pesquisadas (78 kcal/100g), enquanto a de maior valor calórico foi uma das preparações de feijoada (266 kcal/100g). No entanto, a de menor valor calórico apresentou conteúdo lipídico equivalente a 29,0% do VET, não havendo relação direta entre os reduzidos valores de VETs e teores de lipídios.

A escolha dos alimentos que compõem o cardápio é fator determinante, pois o cliente apenas pode escolher, em um restaurante de auto-serviço, as opções já selecionadas pelo responsável técnico. Se as opções forem calóricas e/ou lipídicas, o cliente pode apenas não escolher a preparação, não há como minimizar o erro de um cardápio mal planejado e/ou elaborado.

Como promotor de saúde, o nutricionista deve estar atento às preparações regionais que apresentam alta aceitabilidade, mas sem desconsiderar que no

cotidiano tais preparações podem contribuir para o aumento da ingestão de gorduras, em especial as saturadas, e de colesterol. O planejamento apropriado de cardápios deve prever a satisfação do cliente, bem como seu impacto na saúde. Escolhas saudáveis e que façam parte do hábito alimentar da população auxiliam no bem-estar da clientela e devem ser um dos objetivos do profissional que trabalha nesta área, tendo a educação nutricional com um componente eficaz para atingir esta meta.

8.0 CONCLUSÕES E CONSIDERAÇÕES FINAIS

Preparações como caldeirada maranhense, baião-de-dois, carne-de-sol, peixada e feijoada são servidas diariamente em diversos estabelecimentos de auto-serviço, exceto o xinxim de galinha, que por ser caracterizado como comida de santo, o consumo é semanal. Ademais, verificou-se ainda que outras preparações regionais como paçocas, moquecas, vatapás, Maria Izabel, arroz de cuxá também compunham o cardápio das UPRs visitadas, embora com frequência semanal e quinzenal. Isto demonstra que a comida regional faz parte do cotidiano do povo nordestino, mesmo no ambiente não doméstico, consolidando-se assim a preservação da cultura alimentar.

Considerando a importância das UPRs no contexto contemporâneo de alimentar a cada dia maior número de comensais, pode-se inferir seu papel quanto aos procedimentos técnicos necessários para se preparar refeições que atendam aos requisitos sanitário, sensorial, nutricional e cultural, requisitos que definem sua qualidade.

Outrossim, observou-se que, como no ambiente doméstico, as preparações têm as suas receitas modificadas ora pela necessidade de se ter maior praticidade no preparo, ora por se precisar substituir ingredientes e/ou técnicas para que os produtos, de estética popular, se apresentem mais refinados, sensorialmente.

Para a caldeirada maranhense, a UPR pesquisada acrescentou amido de milho e gema de ovo à preparação para que ela encorpasse rapidamente e não fosse necessário o preparo de caldo de camarão, operação lenta para o tempo disponível. Além disso, observou-se ainda a adição de *catchup* para conferir cor e para não requerer a preparação do molho de tomate, ingrediente normalmente

responsável por dar a cor ao produto, dentre outros atributos. Essas mudanças demonstram a rapidez exigida pelo mercado quanto à produção em grande escala.

Também se identificou o acréscimo de creme de leite, lingüiça e queijo de coalho na preparação de baião-de-dois, para assim o prato apresentar melhor qualidade sensorial e ser oferecido em UPRs de maior requinte, uma vez que, por ter ultrapassado a barreira do *status* econômico e social, essas preparações agora são consumidas por comensais de várias classes sociais. Classes com capital econômico e cultural mais altos assumem posição de refinamento e o consumo da comida típica é também antecedido por requisitos específicos.

Acréscimo de ingredientes não modifica apenas a composição nutricional, mas também as características típicas das preparações. São modificados: custo, sabor, aparência, aceitabilidade. O reconhecimento identitário da preparação pode se perder com tais mudanças. Muitas vezes, opta-se por ingredientes que não são da região e de difícil acesso pela população. Deve-se considerar que a modificação pelo acréscimo de ingredientes não tradicionais não apenas pode possibilitar a mudança de nomenclatura da preparação, mas, em termos de saúde pública, tal modificação promove alterações na composição química e nutricional, determinando a necessidade de se repensar a oferta da preparação no planejamento de cardápio.

Os dados obtidos indicam que as amostras de preparações típicas nordestinas apresentam, em sua maioria, valores para a concentração lipídica superiores a 30%, e até mesmo, superiores a 50%. Essa composição química não é fruto apenas das modificações recentes nos procedimentos operacionais das UPRs, devido aos processos de modernização e globalização; reflete o passado, o momento da criação das receitas. Ambientes sem refrigeradores, necessidade de transporte das preparações por longas distâncias e escassez de ingredientes

conduziram a população ao acréscimo de alimentos gordurosos para que as preparações apresentassem um maior tempo de vida útil.

Resta o desafio de se promover uma alimentação saudável no ambiente fora do lar aliada à preservação das características da cultura alimentar. No entanto, as escolhas num planejamento de cardápio não podem ser arbitrárias; recomenda-se a oferta de alimentos que promovam a saúde e/ou previnam doenças crônicas não-transmissíveis. A construção e modernização de guias alimentares que contemplem essas características são essenciais, garantindo assim não somente os aspectos nutricionais, mas também o hábito alimentar.

A escolha e a utilização de ícones, que demonstrem à população como deve ser uma alimentação saudável, não podem ser dissociadas das preparações consumidas, das práticas adotadas e dos hábitos formados.

A pirâmide de alimentos adotada pela comunidade científica brasileira é um instrumento de educação nutricional que apenas demonstra quais alimentos devem ser consumidos com maior frequência na alimentação. No entanto, é difícil utilizar esse ícone, quando se escolhem as preparações que compõem a alimentação. As misturas que são comuns nas preparações brasileiras impedem sua separação em seus constituintes elementares. A inclusão na pirâmide de baião-de-dois, preparação composta por arroz (presente na base da pirâmide), feijão e queijo de coalho (presentes no terceiro nível) e o óleo adicionado (último nível) não é de fácil compreensão para a população.

Como esta preparação apresenta maior quantidade de arroz, poderia ser classificada como ingrediente da base, mas também se observou que vários tipos de baião-de-dois acompanhados de lingüiças, carnes e queijos apresentaram mais de 30% de lipídios e deveriam ser considerados para consumo esporádico.

Com base em tais argumentos, é possível prever sobre a necessidade de um novo modelo de apresentação para se compor uma alimentação saudável do cotidiano, independentemente do local de consumo. Certamente a educação nutricional é o fator fundamental ao aprimoramento da qualidade da alimentação diária. A divulgação sobre propriedades e diferenças químicas dos alimentos, que implicam na composição nutricional, bem como os diferentes métodos e técnicas de preparo sustentam os princípios que devem ser respeitados quanto à preparação dos alimentos. A técnica dietética se aplica em diversas áreas da nutrição, dietoterapia, saúde pública e individual. Sem as técnicas adequadas que ensinem à população como transformar e melhorar o que consomem, a promoção de uma alimentação saudável não poderá ser desenvolvida no dia-a-dia. Ao nutricionista cabe à responsabilidade de promover a qualidade de vida pela oferta desta alimentação saudável que inclui não somente uma lista de ingredientes desejáveis, mas os métodos e técnicas escolhidos para alcançá-la.

Para tanto, o profissional deve direcionar suas ações em diferentes esferas. Nas UPRs, deve desenvolver estratégias para a implementação de Fichas Técnicas de Preparação e para o treinamento de seus funcionários. Os funcionários devem compreender o que significa uma alimentação saudável e que eles também são clientes dentro das UPRs, tendo as mesmas necessidades da clientela externa. Com a população, o profissional deve demonstrar os benefícios de uma alimentação saudável e as formas de obtê-la em casa e fora de casa. Na esfera científica, o profissional deve buscar instrumentos de trabalho que ofereçam melhor precisão na coleta e interpretação dos resultados.

Analisando-se os objetivos deste trabalho, verifica-se que os mesmos foram totalmente contemplados, uma vez que foram determinadas as preparações mais

freqüentes nas UPRs pesquisadas e sua composição nutricional. A carência de trabalhos desta natureza não permitiu a comparação entre estudos sistematizados sobre preparações regionais nordestinas e alimentação saudável.

Para trabalhos futuros, cabe sugerir o desenvolvimento de estudos que avaliem as preparações regionais mais consumidas em todas as regiões brasileiras e a determinação da composição nutricional das mesmas. Sugere-se também a aplicação de técnicas dietéticas para modificar o conteúdo lipídico das preparações com mais de 30% de gordura, respeitando-se aspectos culturais e sociais.

È possível também se pensar em uma modernização do guia nacional que inclua preparações típicas saudáveis para todas as regiões brasileiras. A transformação das receitas é o primeiro passo, no entanto, é fundamental que os ingredientes, próprios de cada receita, sejam preservados, por se constituírem patrimônio cultural alimentar. As modificações para tornar a preparação saudável incluem desde a quantidade de ingredientes lipídicos, o uso de ingredientes como temperos e a escolha de métodos e técnicas adequados.

Este documento poderia ser utilizado em campanhas de educação alimentar, poderia ser distribuído à população, poderia ser utilizado como material didático nos diferentes níveis da educação formal, centros de saúde, dentre vários setores da sociedade.

Evidentemente, as UPRs poderiam treinar seus funcionários para a oferta de cardápios mais equilibrados e adequados à população. A utilização de Fichas Técnicas de Preparação e o treinamento da equipe são essências para o êxito das modificações dietéticas.

Aliás, a FTP é uma das ferramentas para o monitoramento da qualidade nutricional a ser aplicada pelo nutricionista responsável pela produção de alimentos.

No entanto, muitos profissionais resistem à sua utilização. O principal motivo observado para essa resistência é a falta de compatibilidade entre o modelo a ser seguido e a capacidade de se expor e de se colocar em prática a criatividade do funcionário; a mudança de atitude do profissional é um dos maiores desafios a ser enfrentado.

O profissional de nutrição desempenha papel fundamental na promoção de uma alimentação saudável, pois pode conduzir as mudanças necessárias nos estabelecimentos produtores de alimentos. Um planejamento de cardápio eficiente e a escolha de métodos e técnicas adequados para a elaboração de preparações saudáveis são competências desse profissional. O promotor da saúde não pode escolher suas preparações apenas pelas características sensoriais dos alimentos, seu custo e preferência da clientela. Deve considerar hábitos alimentares e práticas de alimentação saudável para minimizar o aparecimento das doenças crônicas não-transmissíveis.

REFERÊNCIAS

ABIA. Associação Brasileira das Indústrias da Alimentação. **Principais indicadores econômicos da Indústria da Alimentação 2003**. Disponível em: <<http://www.abia.org.br>> . Acesso em 19 maio 2004.

ABREU, E. S. DE; VIANA, I. C.; MORENO, R. B.; TORRES, E. A. F. S. Alimentação mundial: uma reflexão sobre a história. **Saúde Sociedade**. V.10, 2, 3-14, 2001.

AKUTSU, R. C.; ARAUJO, W. M. C.; BOTELHO, R.B.A.; CAMARGO, E.B.; SAVIO, K.E. A ficha de preparação como instrumento de qualidade na produção de refeições. **Revista de Nutrição**. Campinas, v. 18, 2, 277-279, 2005.

AKUTSU, R. C.; BOTELHO, R.A.; CAMARGO, E.B.; SAVIO, K.E.O.; ARAUJO, W.C. Adequação das boas práticas de fabricação em serviços de alimentação. **Revista Nutrição**. Campinas, v.18, 3, 419-427, 2005.

AKUTSU, R. **Metodologia científica: planejamento e técnicas**. Apostila da disciplina de metodologia científica de pós-graduação do Centro de Excelência em Turismo da UnB. 2005.

AOAC **Official Methods of Analysis of the Association of Analytical Chemists**, v. 1, 16 ed; 1998.

ARAÚJO, W.M.C.; BOTELHO, R.B.A.; GINANI, V.C.; ARAÚJO, H.M.C.; ZANDONADI, R. P. **Da alimentação à gastronomia**. Brasília: Ed. UnB, 2005. 102p.

ARRUDA, G. A. Implantação nos restaurantes de coletividade. **Revista Nutrição em Pauta**. Edição de março de 1999.

BAKER, D. A. Use of food safety objectives to satisfy the intent of food safety law. **Food Control**, v. 13, p. 371-376, 2002.

BARIKMO, I.; OUATTARA, F.; OSHAUG, A. Protein, Carbohydrate and Fibre in Cereals From Mali – How to Fit the Results in a Food Composition Table and Databases. J. **Food Composition Analysis**. V.17, 291-300, 2004.

BLEIL, S. I. O padrão alimentar ocidental: considerações sobre a mudança de hábitos no Brasil. **Cadernos de debate**. Campinas, v. 6, 1-25, 1998.

BODE, W. K. H. **European gastronomy: story of man's food & eating customs**. Londres: Hodder & Stoughton, 1994. 262p.

BOTELHO, R. B. A.; CAMARGO, E. B. **Técnica Dietética. Seleção e Preparo de Alimentos. Manual de Laboratório.** São Paulo: Atheneu, 2005.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira.** Brasília, 2005.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Os dez passos para o peso saudável.** 2001.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Assistência à Saúde. Disponível em <http://www.saude.gov.com.br>. 2000. Acesso em: 10 abril de 2005

BRASIL. RDC nº39, de 21 de março de 2001.

CAMPOS, V.F. **Qualidade total. Padronização de empresas.** Belo Horizonte, Fundação Chistiano Ottoni, 1992.

CÂNDIDO L.M.B.; CAMPOS A.M.. **Alimentos para fins especiais: dietéticos.** São Paulo: Varela, 1996.

CANESQUI, A. M. Antropologia e Alimentação. **Revista de Saúde Pública.** São Paulo, v. 22, 3, 207-216, 1988.

CANESQUI, A. M. **Dilemas e desafios das ciências sociais na saúde coletiva.** Rio de Janeiro: Hucitec/abrasco, 1996.

CANESQUI, A.M. **Comentários sobre os estudos antropológicos da alimentação.** In CANESQUI, A.M.; GARCIA, R.W.D. Antropologia e Nutrição: um diálogo possível. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2005. 303p.

CANESQUI, A.M.; GARCIA, R.W.D. **Antropologia e Nutrição: um diálogo possível.** Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2005. 303p.

CARDOSO, L.; ARAÚJO, W.M.C. Perfil higiênico-sanitário das panificadoras do Distrito Federal. **Higiene Alimentar.** São Paulo, v.15 ,83, 32-42, 2001.

CARNEIRO, H. **Comida e sociedade.** Rio de Janeiro: Editora Campus, 2003. 192p.

CASCUDO, L. C. **Antologia da alimentação no Brasil.** Rio de Janeiro: Técnicos e científicos, 1977.

CASOTTI, L. RIBEIRO, A.; SANTOS, C.; RIBEIRO, P. Consumo de alimentos e nutrição: dificuldades práticas e teóricas. **Cadernos de debate.** Campinas, v. 6, 26-39, 1998.

CECCHI, H.M. **Fundamentos Teóricos e Práticos em Análise de Alimentos.** Faculdade de Engenharia de Alimentos da Universidade Estadual de Campinas. Campinas: Editora da Unicamp, 1999. 235p.

CERVATO, A.M.; MAZZILLI, R.N.; MARTINS, I.S; MARUCCI, M.F. Dieta habitual e fatores de risco para doenças cardiovasculares. **Revista de Saúde Pública.** São Paulo, v.31, 3, 227-235, 1997.

CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A. **Metodologia científica.** São Paulo: Prentice Hall, 1996.

CHANG, K. C. **Food in chinese Culture: anthropological and historical perspectives.** New York: Yale University Press; 1977.

CLARK, M.; WOOD, R. Consumer loyalty in the restaurant industry – a preliminary exploration of the issues. **International Journal of Contemporary Hospitality Management.** v.10, 4, 1999.

CODEPLAN/PISEF/DF. **Guia de informações sócio-econômicas, turísticas e culturais do Distrito Federal.** Brasília: CODEPLAN, 1999.188 p.

CONSEA. Documento de Referência da II Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Brasília: Brasil, 2004.

CONTRERAS, J. Alimentación y cultura: reflexiones desde la antropologia. **Revista Chilena de Antropologia.** Chile, v. 11, 1992.

CUMMINGS, A.R. Quality control principles: applications in dietetic practice. **Journal of the American Dietetic Association.** EUA, V. 92, 4, 427-428, 1992.

DA MATTA, R. **O que faz o Brasil, Brasil?** Rio de Janeiro: Rocco, 1986. 128p.

DANIEL, J.M.P.; CRAVO, V.Z. **O Valor Social e Cultural da Alimentação.** In CANESQUI, A.M.; GARCIA, R.W.D. Antropologia e Nutrição: um diálogo possível. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2005. 303p.

DREWNOWSKI, A. Nutrition transition and global dietary trends. **Nutrition.** 16, 7:8, 486-487, 2000.

EATON, S. B. Review: Paleolithic nutrition revisited: a twelve-year retrospective on its nature and implications. **European Journal of Clinical Nutrition.** 51, 207-216, 1997.

FERNÁNDEZ-ARMESTO, F. **Comida: uma história.** Tradução de Vera Joscelyn. Rio de Janeiro: Record, 2004. 362p.

FERREIRA, A. B. H. **Novo Aurélio Século XXI: o dicionário da língua portuguesa**. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira, 1999.

FERREIRA, S. M. R. **Controle da Qualidade em Sistemas de Alimentação Coletiva I**. São Paulo: Varela, 2002. 173p.

FISBERG, M.; WEHBA, J.; COZZOLINO, S. M. F. **Um, dois, feijão com arroz: A alimentação no Brasil de norte a sul**. São Paulo: Atheneu, 2002. 418p.

FISCHLER, C. Food, self and identity. **Social Sciences Information**. v. 27, 2, 275-292, 1988.

FISCHLER, C. **L'omnivore**. França: Odile Jacob, 1993.

FLANDRIN, J. L.; MONTANARI, M. **História da alimentação**. São Paulo: Estação Liberdade, 1998. 890p.

FLATT, J.P.; TREMBLAY, A. **Energy expenditure and substrate oxidation**. In: Bray GA, Bouchard C, James WPT. Handbook of obesity. New York: Marcel Dekker, 1998.

FLEGAL, K. M.; CARROLL, M. D.; KUCZMARSKI, R. J.; JOHNSON, C. L. Overweight and obesity in the United States: prevalence and trends, 1960-1994. **International Journal of Obesity**. v.22, 39-47, 1998.

FREYRE, G. **Casa Grande & Senzala**. São Paulo: Círculo do Livro S.A, 1933.

FUNDAÇÃO DO DESENVOLVIMENTO GERENCIAL (FGV). Disponível em: <http://www.fdg.org.br> Acesso em abril 2002.

GALEAZZI, I. M. S.; GARCIA, L. S.; MARQUES, E. K. **Mulheres trabalhadoras: 10 anos de mudanças do mercado de trabalho determinam desigualdades**. Fundação de Economia e Estatística Sieghried Emanuel Hunser. [2002]. Disponível em <http://www.fee.tche.br>. Acesso em abril 2004.

GAMBARDELLA, A. M. D.; FRUTUOSO, M. F. P.; FRANCHI, C. Prática alimentar de adolescentes. **Revista Nutrição**. Campinas, v. 12, 1, 55-63, 1999.

GARBELOTTI, M.L. **Fibra alimentar e valor nutritivo de preparações servidas em restaurantes "por quilo"** São Paulo, S.P. Dissertação (Mestrado e Saúde Pública). Faculdade de Saúde Pública. Universidade de São Paulo. São Paulo, 2000.

GARCIA, R.W.D. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Revista de Nutrição**. Campinas, v.16, 4, 483-492, 2003.

GIANNASI, F.; THEBAUD-MONY, A. Asbestos in Brazil. **International Journal of Occupational and Environmental Health**. v. 3, 2, 150-157, 1997.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 1995.

GINANI, V. **Índice de aceitação de preparações regionais com teor lipídico modificado**. 148p. Dissertação (Mestrado em Nutrição Humana) Universidade de Brasília, Brasília, 2004.

GUNTHER, H.; GOUVEIA, V. V. Taxa de resposta em levantamento de dados pelo correio: O efeito de quatro variáveis. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**. V.11, 2, 163-168. 1995.

GUZZO, R. S. L.; PINHO, C. C. M.; CARVALHO, C. F.C. Construção da taxonomia brasileira para descritores da personalidade. **Psicologia: Reflexão e crítica**. 15, 01, 71-75, 2002.

HECK, M.; BELLUZZO, R. **Doces Sabores**. São Paulo: Studio Nobel, 2002. 179p.

HERNÁNDEZ, J.C. **Patrimônio e Globalização: o caso das culturas alimentares**. In CANESQUI, A.M.; GARCIA, R.W.D. Antropologia e Nutrição: um diálogo possível. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2005. 303p.

INSTITUTO ADOLFO LUTZ. **Normas analíticas do Instituto Adolf Lutz; métodos químicos e físicos para análise de alimentos**. São Paulo: IAL, 1985. 533 p.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Estudo Nacional de Despesas Familiares (ENDEF)**. Rio de Janeiro: IBGE; 1975.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Pesquisa de Orçamento Familiar de 2002/2003. Rio de Janeiro, 2004. Disponível em <http://www.ibge.gov.br>> Acesso em maio 2005.

INSTITUTO DO PATRIMÔNIO HISTÓRICO E ARTÍSTICO NACIONAL - IPHAN. Disponível em: <<http://portal.iphan.gov.br/portal/>. Acesso em: 30 dezembro 2005.

KRAUSE, M.V.; MAHAN, L. K. **Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. São Paulo: Editora Rocca, 2001. 1245p.

LARAIA, R. B. **Cultura – Um conceito antropológico**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1996. 115p.

LEAL, M. L. M. S. **A história da gastronomia**. Rio de Janeiro: SENAC Nacional, 1998.

LORGERIL, M.; SALEN, P.; PAILLARD, F.; LAPORTE, F.; BOUCHER, F.; LEIRIS, J. Mediterranean diet and the French paradox: Two distinct biogeographic concepts for one consolidated scientific theory on the role of nutrition in coronary heart disease. **Cardiovascular Research**. V.54, 503-515, 2002.

LORIMER, R. B. **O impacto dos primeiros séculos de história da América portuguesa na formação da brasilidade alimentar**. 2001. Tese (Doutorado em Saúde Pública) - Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2001.

MACIEL, M. E. **Identidade Cultural e Alimentação**. In CANESQUI, A.M.; GARCIA, R.W.D. Antropologia e Nutrição: um diálogo possível. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2005. 303p.

MAGNÉE, H. M. **Manual do self-service**. São Paulo: Varela; 1996. 242p.

MALHOTRA, N. K. **Pesquisa de Marketing: uma orientação aplicada**. 3 ed. São Paulo: ARTMED, 1999.

MANSON, J.E. A Prospective Study of Obesity and Risk of Coronary Heart Disease in Women. **New England Journal of Medicine**. Inglaterra, 322, 882-89, 1990.

MARCONI, M DE A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos da metodologia científica**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1991.

MARTINS, C. **Turismo, Cultura e Identidade**. São Paulo: Roca, 2003. 158p.

MARTINS, I.S.; MARUCCI, M.F.N.; CERVATO, A.M.; OKANI, E.T.; MAZILLI, R.N.; CASAJUS, M. I. Doenças cardiovasculares ateroscleróticas, dislipidemias, hipertensão, obesidade e diabetes melito em população da área metropolitana da região Sudeste do Brasil: II- Dislipidemias. **Revista de Saúde Pública**. São Paulo, v.30, 1, 75-84, 1996.

MELLO, C. H. P. et al. **ISO 9001:2000 Sistema de Gestão da Qualidade para Operações de Produção e Serviços**. São Paulo, Editora Atlas, 2002.

MELLO, J. M. C.; NOVAIS, F. A. **Capitalismo tardio e sociabilidade moderna**. In: História da Vida Privada no Brasil. São Paulo: Companhia das Letras, 1998. 856p.

MENDONÇA, C.P.; ANJOS, L.A. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v.20,3, 698-709,2004.

MENEZES, E.W.; GIUNTINI, E.B.; LAJOLO, F.M. A questão da variabilidade e qualidade de dados de composição de alimentos. **Nutrire**. V.26, 63-76, 2003.

MENEZES, E.W.; GONÇALVES, F.A.R.; GIUNTINI, E.B.; LAJOLO, F.M.; Brazilian food composition database: internet dissemination and others recent developments. **J. Food Composition Analysis**. V.15, 4, 453-464, 2002.

MINTZ, S. Comida e antropologia – uma breve revisão. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**. São Paulo, v. 16, 47, 31-42, 2001

MIRANDA, A. Sociedade da informação: globalização, identidade cultural e conteúdo. **Ciência Informação Brasileira**. v.29, 2, 78-88, 2000.

MONDINI, L, MONTEIRO, C. Mudanças no padrão de alimentação da população urbana brasileira (1962-1988). **Revista de Saúde Pública**. São Paulo, v.28, 6, 433-439, 1994.

MONTEIRO, C. A. A dimensão da pobreza, da fome e da desnutrição no Brasil. **Estudos avançados**, v. 9, 24, 195-207,1995.

MONTEIRO, C.A.; MONDINI, L.; COSTA, R. B. L. Mudanças na composição e adequação nutricional da dieta familiar nas áreas metropolitanas do Brasil (1988-1996). **Revista Saúde Pública**. São Paulo, v. 34, 251-258, 2000.

MORIN, E. **Lê paradigme perdu: la nature humaine**. Paris: Seuil, 1973.

MOULIN, L. **L'Europe à table, introduction à une psychosociologie des pratiques alimentaires**. Bruxelas: Elsevier Sequóia, 1975.

MYHARRA, R. **O que é padrão?** [2003]. Disponível em: <http://www.fdg.prg.br>. Acesso em maio 2004.

NASCIMENTO, D. **A importância da padronização**. Disponível em: <http://www.notitia.truenet.com.br> Acesso em: 03/01/2003.

NEUMARK-SZTAINER, D. The weight dilemma: A range of philosophical perspectives. **International Journal Obesity**. EUA, v. 23, 1999.

OLIVEIRA, M. K. **Piaget, Vygotsky, Wallon: Teorias Psicogenéticas em Discussão**. São Paulo: Summus Editorial, 1992.

OLIVEIRA, S. P. Change in Food Consumption in Brazil. **Archivos Latino Americanos de Nutricion**. V.47, 2, 22-24, 1997

OLIVEIRA, S. P.; THÉBAUD-MONY, A. Estudo de consumo alimentar: em busca de uma abordagem multidisciplinar. **Revista Saúde Pública**. São Paulo, v. 31, 2, 201-208,1997.

OLIVEIRA, S. P.; THÉBAUD-MONY, A. Hábitos e práticas alimentares em três localidades da cidade de São Paulo (Brasil). **Revista de Nutrição**. Campinas, v.11, 1, 37-50, 1998.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Diet, nutrition and prevention of chronic diseases**. Report of a joint WHO/FAO expert consultation. Technical Report Series 916. Geneva, 2003.

ORGANIZAÇÃO PAN AMERICANA DE SAÚDE (OPAS). **HACCP: Instrumento essencial para a inocuidade de alimentos**. BUENOS AIRES: OPAS/INPPAZ, 2001. 333P.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE/ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OPAS/OMS). **Questões relativas à nutrição**, Brasília, 2000. 11p. Disponível em <http://www.opas.org.br/sistema/fotos/nutricao.htm>.

ORNELAS, L. H. **Técnica Dietética**. 6ª edição. São Paulo, Atheneu, 2001.

ORNELLAS, L.H. **Alimentação através dos tempos**. Santa Catarina. Ed. UFCS. 2003. 306p.

ORTIZ, R. **Mundialização e Cultura**. São Paulo: Brasiliense, 1994. 236p.

OTTLEY. C. Food Composition Databases. **Trends in Food Science and Technology** (Conference Report). V.16, 507-509, 2005.

PASQUALI, L. **Instrumentos psicológicos: manual prático de elaboração**. Brasília, DF: IBAPP, 1999.

PEDRAZA, D. F. Padrões alimentares: da teoria à prática – o caso do Brasil. **Revista Virtual de Humanidades**. São Paulo, v. 9, 3, 1-25, 2004.

PEDROSA, L.F.C.; ARAÚJO, M.O.D.; LIMA, E.B.; MELO, M.S.O.N.; GORDEIRO, L.M.T. Análise química de preparações usuais em cardápios populares brasileiros. **Revista de Nutrição**. Campinas, v. 7, 1, 48-61, 1994.

PEREIRA, M. C. **Epidemiologia – Teoria e Prática**. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2001.

PHILIPPI, S.T. **Tabela de Composição de Alimentos: suporte para decisão nutricional**. Brasília: ANVISA; 2001.

PHILIPPI, S.T.; LATTUZA, A.R.; CRUZ, A.T.R.; RIBEIRO, L.C. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. **Revista de Nutrição**. Campinas, v.12, 1, 65-80, 1999.

PNSN - INSTITUTO NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO/IPEA/IBGE. Pesquisa Nacional sobre Saúde e Nutrição - 1989.

POPKIN, B. M. HAINES, P. S.; SIEGA-RIZ, A. M. Dietary patterns and trends in the United States: the UNC-CH approach. **Appetite**. 32, 8-14, 1999.

POPKIN, B. M. Nutritional patterns and transitions. **Population Development Review**. v.19, 138-157, 1993.

POPKIN, B. M. Urbanization, lifestyle changes and the nutrition transition. **World Development**. v. 27, 11, 1905-1916, 1999.

POULAIN, J. P. **Sociologias da alimentação**. Florianópolis: Ed. UFSC; 2004. 311p.

POULAIN, J. P.; PROENÇA, R. P. C. Reflexões metodológicas para o estudo das práticas alimentares. **Revista de Nutrição**. Campinas, v.16, 4, 365-386,2003.

PROENÇA, R. P. C.; MATOS, C. H. Condições de trabalho e saúde na produção de refeições em creches municipais de Florianópolis. **Revista Ciências da Saúde**. V.15, 1 e 2, 1996.

PROENÇA, R. P. C.; SOUSA, A. A.; VEIROS, M. B.; HERING, B. **Qualidade Nutricional e Sensorial na Produção de Refeições**. Florianópolis: Ed. UFSC, 2005. 221p.

QUEIROZ, R. **O não me deixes: suas histórias e sua cozinha**. São Paulo: ARX, 2004. 112p.

RAMOS, L.R.; MIRANDA, R.D. Impacto Epidemiológico da Hipertensão Arterial. **Revista de Saúde Pública**. São Paulo, v.34, 3, 2000.

REARDON, T.; FARINA, E. The rise of private food quality and safety standards: illustrations from Brazil. **International Food and Agribusiness Management Review**. v.4, 413-421, 2002.

RIAL, C. S.M. Fast-food: a nostalgia de uma estrutura perdida. **Horizontes antropológicos**. V.4, 94-103, 1996.

RIBEIRO, P.; MORAIS, T.B.; COLUGNATI, F.A.B.; SIGULEM, D.M. Tabelas de composição química de alimentos: análise comparativa com resultados laboratoriais. **Revista de Saúde Pública**. São Paulo, v.37, 2, 216-225, 2003.

RIDDELL, R. **Food and Culture in Australia**.,.Melbourne: Longman Cheshire, 1989.

RODRÍGUEZ-PALMERO, M.; CASTELLOTE-BARGALLÓ, A.I.; LÓPEZ-SABATER, C.; TORRE-BORONAT, C.; RIVERO-URGELL, M. Assessment of dietary nutrient intakes analysed vs calculates values. **Food Chemistry**. V.61, 12, 215-221, 1998.

RYAN, A.S.; ROCHE, A. F.; WELLENS, R.; GUO, S. Relationship of Blood Pressure to Fatness and Fat Patterning in Mexican American Adults from the Hispanic. **Health and Nutrition Examination Survey**. NHANES. v.18, 89-99, 1982.

SABORES DA COZINHA BRASILEIRA. São Paulo: Editora Melhoramentos, 2004.

SAVARIN, B. **A fisiologia do gosto**. São Paulo: Companhia das letras, 1995. 352p.

SÁVIO, K. E. O. **Perfil nutricional da clientela atendida em restaurantes vinculados ao Programa de Alimentação do Trabalhador do Distrito Federal, Brasil 2000-2001**. 120p. Dissertação (Mestrado em Nutrição Humana) Universidade de Brasília, Brasília, 2002.

SCHAKEL, S.F.; BUZZARD, L.M.; GEBHARDT, S. Procedures for Estimating Nutrient Values for Food Composition Databases. **Journal of Food Composition Analysis**. v.10, 102-114, 1997.

SCHILLING, M. **Qualidade em Nutrição**. 2^a ed. Rio de Janeiro: Varela, 1998.

SICHERI, R.; COITINHO, D.C.; MONTEIRO, J. B.; COUTINHO, W. F. Recomendações de alimentação e nutrição saudável para a população brasileira. **Arquivos Brasileiros Endocrinologia e Metabologia**. v.44, 3, 227-232, 2000.

SILVA, D. O.; RECINE, E.G.I.G.; QUEIROZ, E.F.O. Concepções de profissionais de saúde da atenção básica sobre a alimentação saudável no Distrito Federal, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v.18, 5, 1367-1377, 2002.

SILVA, M.R.; SILVA, M.S.; SILVA, P.R.M.; OLIVEIRA, A.G.; AMADOR, A.C.C.; NAVES, M.M.V. Composição em nutrientes e valor energético de pratos tradicionais de Goiás, Brasil. **Ciencia e Tecnologia de Alimentos**. Campinas, v.23, 140-145, 2003.

SILVA, S.M.C. S; BERNARDES, S. M. **Cardápio: Guia prático para a elaboração**. São Paulo, Atheneu., 2001.

SIMS, L. **Government as a Provider of Dietary Advice**. In: The Politics of Fat: Food and Nutrition Policy in America. New York: M.E. Sharp Inc; 1998.

SLOAN, D. **Gastronomia, restaurantes e comportamento do consumidor**. São Paulo: Manole, 2005. 221p.

SOUZA, A. A. A interação entre terapia nutricional e a produção de refeições: repensando a função da alimentação hospitalar. **Revista Nutrição em Pauta**. V.10, 53, 2002.

SPERBER, W. H. Opening remarks – Food safety: future challenges. **Food control**. v. 14, 73-74, 2003.

STEWART, K.K. What are the Variances of Food Composition Data? **Journal of Food Composition Analysis**. V.10, 89, 1997.

TABELA BRASILEIRA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS – TACO/NEPA – Unicamp, 2004. 42p.

TEICHMANN, I. **Tecnologia culinária**. Rio Grande do Sul: Ed. EDUCS, 2000.

TEIXEIRA, A.B.; LUNA, N.M.M. **Técnica Dietética Fator de Correção em Alimentos de Origem Animal e Vegetal**. 2ª edição. Cuiabá, 1999.

TEIXEIRA, S.M.F.G.; OLIVEIRA, Z.M.C.de; REGO, J.C.do; BISCONTINI, T.M.B. **Administração aplicada às unidades de alimentação e nutrição**. São Paulo: Atheneu, 2004.

TENSER, C. M. R. **Mapeamento de Estudos Acadêmicos Sobre Gastronomia**. 2004. Monografia (Especialização em Gastronomia e Segurança Alimentar) Centro de Excelência em Turismo, Universidade de Brasília. 2004.

TORRES, E.F.S.; CAMPOS, N.C.; DUARTE, M.; GARBELOTTI, M.L.; PHILIPPI, S.T.; RODRIGUES, R.S.M. Composição centesimal e valor calórico de alimentos de origem animal. **Ciência e Tecnologia de Alimentos**. Campinas, v.20, 2, 145-150, 2000.

TRIGO, L. G. **Análises Regionais e Globais da Gastronomia Brasileira**. São Paulo: Roca, 2006. Trabalho não publicado.

TYLOR, E. B. **Primitive culture**. New York: Brentano's, 1871.

VALDÉS-RAMOS, R.; SOLOMONS, N. W. Preventive nutrition: its changing context in MesoAmerica. **Nutrition Research**. v.22, 145-152, 2002.

VASCONCELLOS, F.; CAVALCANTI, E.; BARBOSA, L. **Menu - Como Montar um Cardápio Eficiente**. São Paulo, Roca, 2002.

VASCONCELLOS, M. D. Pierre Bourdieu: a herança sociológica. **Educação & sociedade**. v. 23, 78, 77-87, 2002.

WELSH, S.; DAVIS, C.; SHAW, A. Development of the food guide pyramid. **Nutrition today**. V.27, 6, 12-23, 1992.

WHO - World Health Organization. **Global strategy on diet, physical activity and health**: fifty-seventh World Health Assembly Wha. 2004. Disponível em: <www.who.int>. Acesso em março 2005.

WHO - World Health Organization. **Diet, nutrition and prevention of chronic diseases**. Report of a joint WHO/FAO expert consultation. Technical Report Series 916. Geneva, 2003.

WHO - World Health Organization. The World Health Report Geneva – **Conquering, suffering, enriching humanity**. 1997.

WOORTMANN, K.A.A.W. **O sentido simbólico das práticas alimentares**. Coletânea de palestras – 1º Congresso Brasileiro de Gastronomia e Segurança Alimentar. 2004.

WORLD CANCER RESEARCH FUND (USA) in association with American Institute for Cancer Research. **Food Nutrition and the prevention of cancer: a global perspective**. Washington (DC); 1997.

ZARVOS, N.; DITADI, C. A. L. **Multissabores – A formação da gastronomia brasileira**. Rio de Janeiro: Senac, 2000. 136p.

9.0 APÊNDICES

9.1. APÊNDICE 1

Questionário São Luís (Padrão)



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
Faculdade de Ciências da Saúde
Departamento de Nutrição

Campus Universitário Darcy Ribeiro – Asa Norte – Brasília-DF CEP: 70910-900
 Fone: (61) 307-2543 Fax: (61) 365-2470 e-mail: raquelbotelho@terra.com.br

Prezado (a) Nutricionista,

Você foi escolhido (a) para participar da pesquisa “Preparações regionais nordestinas” que faz parte do programa de pós-graduação em ciências da saúde da Universidade de Brasília. Sua participação será fundamental para averiguar os hábitos alimentares de sua cidade.

Por favor, responda o questionário abaixo e encaminhe para o endereço SHIS QL 02 conj. 03 casa 12 – Brasília/DF, Cep:71610-035 ou por fax no 61-3652470. Um envelope de retorno postado foi anexado. Obrigada pela participação. Em breve encaminharemos os resultados da pesquisa realizada com todos os nutricionistas que trabalham na área de produção de refeições de sua cidade. Seu nome e o nome do estabelecimento não serão divulgados nos resultados.

Atenciosamente,

Raquel Botelho – Nutricionista
 CRN 2009/1ª região

Questionário

1. Abaixo estão listadas várias preparações regionais. Marque a frequência de oferta de cada preparação em sua Unidade de Alimentação e Nutrição, e em seguida indique até três motivos que condicionam a oferta desta preparação, enumere-os de 1 a 3 em ordem decrescente de importância **(1–mais importante e 3-menos importante)**.

A – Arroz de cuxá:

Frequência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
 () não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade
 () baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa
 () valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

B – Sarrabulho:

Frequência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
 () não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade
 () baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa
 () valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

C – Galinha ao molho pardo (cabidela):

Freqüência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
 () não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade
 () baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa
 () Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

D – Caldeirada Maranhense:

Freqüência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
 () não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade
 () baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa
 () Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

E – Caruru:

Freqüência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
 () não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade
 () baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa
 () valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

F – Galinha com pirão de parida:

Freqüência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
 () não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade
 () baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa
 () valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

G – Sururu ao leite de coco:

Freqüência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
 () não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade
 () baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa
 () valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

H – Fritada de camarão:

Frequência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
() não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade
() baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa
() valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

I – Paçoca de carne seca:

Frequência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
() não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade
() baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa
() valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

J – Mocotó:

Frequência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
() não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade
() baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa
() valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

2. Caso acredite que existam outras preparações típicas de sua cidade que não foram apresentadas e sejam importantes para a pesquisa, complete abaixo:

A - _____

Frequência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
() não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade
() baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa
() valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

B - _____

Frequência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
() não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade
() baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa
() valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

C - _____

Frequência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
() não oferece

Motivo: custo acessível custo inacessível preparação regional alta aceitabilidade
 baixa aceitabilidade hábito alimentar apenas em data comemorativa
 valor nutricional desejado valor nutricional indesejado

D - _____

Freqüência: diária semanal quinzenal mensal anual esporadicamente
 não oferece

Motivo: custo acessível custo inacessível preparação regional alta aceitabilidade
 baixa aceitabilidade hábito alimentar apenas em data comemorativa
 Valor nutricional desejado valor nutricional indesejado

E - _____

Freqüência: diária semanal quinzenal mensal anual esporadicamente
 não oferece

Motivo: custo acessível custo inacessível preparação regional alta aceitabilidade
 baixa aceitabilidade hábito alimentar apenas em data comemorativa
 Valor nutricional desejado valor nutricional indesejado

Informações da Unidade de Alimentação e Nutrição:

Nome do Estabelecimento: _____

Nutricionista:

Endereço da unidade: _____ Telefone (UAN):

Padrão do cardápio: _____

Número médio de refeições servidas no almoço: _____

Horário do almoço: _____

Horário de Funcionamento: _____

Email do nutricionista: _____

APÊNDICE 2

Questionário Teresina (modificações do questionário de São Luís)

1. Abaixo estão listadas várias preparações regionais. Marque a freqüência de oferta de cada preparação em sua Unidade de Alimentação e Nutrição, e em seguida indique até três motivos que condicionam a oferta desta preparação, enumere-os de 1 a 3 em ordem decrescente de importância **(1–mais importante e 3-menos importante)**.

A – Panelada:

Freqüência: diária semanal quinzenal mensal anual esporadicamente
 não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade
 () baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa
 () Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

B – Cozido:

Frequência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
 () não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade
 () baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa
 () Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

C – Galinha de cabidela:

Frequência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
 () não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade
 () baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa
 () Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

D – Baião de dois:

Frequência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
 () não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade
 () baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa
 () Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

E – Maxixada:

Frequência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
 () não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade
 () baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa
 () Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

F – Arroz de capote:

Frequência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
 () não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade
 () baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa
 () Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

G – Maria Izabel:

Frequência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
() não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade
() baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa
() Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

H – Buchada:

Frequência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
() não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade
() baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa
() Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

I – Paçoca:

Frequência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
() não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade
() baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa
() Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

J – Carneiro ao leite de coco:

Frequência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
() não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade
() baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa
() Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

APÊNDICE 3**Questionário Fortaleza (modificações do questionário de São Luís)**

1. Abaixo estão listadas várias preparações regionais. Marque a frequência de oferta de cada preparação em sua Unidade de Alimentação e Nutrição, e em seguida indique três fatores que condicionam a oferta desta preparação, enumere-os de 1 a 3 em ordem decrescente de importância (**1–mais importante e 3–menos importante**).

A – Baião de dois:

Frequência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
() não oferece

Motivo: () custo acessível () preparação regional () aceitabilidade () hábito alimentar
() Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado () data comemorativa

B – Mariscada:

Freqüência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
() não oferece

Motivo: () custo acessível () preparação regional () aceitabilidade () hábito alimentar
() Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado () data comemorativa

C – Peixada ao molho de camarão:

Freqüência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
() não oferece

Motivo: () custo acessível () preparação regional () aceitabilidade () hábito alimentar
() Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado () data comemorativa

D – Buchada:

Freqüência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
() não oferece

Motivo: () custo acessível () preparação regional () aceitabilidade () hábito alimentar
() Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado () data comemorativa

E – Cozido de carne:

Freqüência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
() não oferece

Motivo: () custo acessível () preparação regional () aceitabilidade () hábito alimentar
() Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado () data comemorativa

F – Fritada de caju com camarão:

Freqüência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
() não oferece

Motivo: () custo acessível () preparação regional () aceitabilidade () hábito alimentar
() Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado () data comemorativa

G – Galinha de cabidela:

Freqüência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente () não oferece

Motivo: () custo acessível () preparação regional () aceitabilidade () hábito alimentar

() Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado () data comemorativa

H – Peixada cearense:

Freqüência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente () não oferece

Motivo: () custo acessível () preparação regional () aceitabilidade () hábito alimentar

() Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado () data comemorativa

I – Panelada:

Freqüência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente () não oferece

Motivo: () custo acessível () preparação regional () aceitabilidade () hábito alimentar

() Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado () data comemorativa

J – Sarapatel:

Freqüência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente () não oferece

Motivo: () custo acessível () preparação regional () aceitabilidade () hábito alimentar

() Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado () data comemorativa

APÊNDICE 4

Questionário Natal (modificações do questionário de São Luís)

1. Abaixo estão listadas várias preparações regionais. Marque a freqüência de oferta de cada preparação em sua Unidade de Alimentação e Nutrição, e em seguida indique até três motivos que condicionam a oferta desta preparação, enumere-os de 1 a 3 em ordem decrescente de importância (**1–mais importante e 3–menos importante**).

A – Baião de dois:

Freqüência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente () não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade

() baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa

Valor nutricional desejado valor nutricional indesejado

B – Caranguejada:

Freqüência: diária semanal quinzenal mensal anual esporadicamente
 não oferece

Motivo: custo acessível custo inacessível preparação regional alta aceitabilidade
 baixa aceitabilidade hábito alimentar apenas em data comemorativa
 Valor nutricional desejado valor nutricional indesejado

C – Ensopado de ostra:

Freqüência: diária semanal quinzenal mensal anual esporadicamente
 não oferece

Motivo: custo acessível custo inacessível preparação regional alta aceitabilidade
 baixa aceitabilidade hábito alimentar apenas em data comemorativa
 Valor nutricional desejado valor nutricional indesejado

D – Carne de sol acebolada:

Freqüência: diária semanal quinzenal mensal anual esporadicamente
 não oferece

Motivo: custo acessível custo inacessível preparação regional alta aceitabilidade
 baixa aceitabilidade hábito alimentar apenas em data comemorativa
 Valor nutricional desejado valor nutricional indesejado

E – Paçoca:

Freqüência: diária semanal quinzenal mensal anual esporadicamente
 não oferece

Motivo: custo acessível custo inacessível preparação regional alta aceitabilidade
 baixa aceitabilidade hábito alimentar apenas em data comemorativa
 Valor nutricional desejado valor nutricional indesejado

F – Galinha de cabidela:

Freqüência: diária semanal quinzenal mensal anual esporadicamente
 não oferece

Motivo: custo acessível custo inacessível preparação regional alta aceitabilidade
 baixa aceitabilidade hábito alimentar apenas em data comemorativa
 Valor nutricional desejado valor nutricional indesejado

G – Dobradinha:

Freqüência: diária semanal quinzenal mensal anual esporadicamente
 não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade
 () baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa
 () Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

H – Buchada:

Freqüência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
 () não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade
 () baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa
 () Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

I – Peixada:

Freqüência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
 () não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade
 () baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa
 () Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

J – Cozido de carne:

Freqüência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
 () não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade
 () baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa
 () Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

APÊNDICE 5

Questionário João Pessoa (modificações do questionário de São Luís)

1. Abaixo estão listadas várias preparações regionais. Marque a freqüência de oferta de cada preparação em sua Unidade de Alimentação e Nutrição, e em seguida indique até três motivos que condicionam a oferta desta preparação, enumere-os de 1 a 3 em ordem decrescente de importância (**1–mais importante e 3-menos importante**).

A – Cozido:

Freqüência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
 () não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade
 () baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa
 () Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

B – Buchada de bode:

Frequência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
() não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade
() baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa
() Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

C – Carne de sol completa:

Frequência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
() não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade
() baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa
() Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

D – Arrumadinho:

Frequência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
() não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade
() baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa
() Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

E – Ensopado de caranguejo:

Frequência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
() não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade
() baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa
() Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

F – Peixada:

Frequência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
() não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade
() baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa
() Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

G – Sovaco de cobra:

Frequência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
() não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade
() baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa

Valor nutricional desejado valor nutricional indesejado

H – Dobradinha:

Freqüência: diária semanal quinzenal mensal anual esporadicamente
 não oferece

Motivo: custo acessível custo inacessível preparação regional alta aceitabilidade
 baixa aceitabilidade hábito alimentar apenas em data comemorativa
 Valor nutricional desejado valor nutricional indesejado

I – Rubação:

Freqüência: diária semanal quinzenal mensal anual esporadicamente
 não oferece

Motivo: custo acessível custo inacessível preparação regional alta aceitabilidade
 baixa aceitabilidade hábito alimentar apenas em data comemorativa
 Valor nutricional desejado valor nutricional indesejado

J – Galinha de cabidela:

Freqüência: diária semanal quinzenal mensal anual esporadicamente
 não oferece

Motivo: custo acessível custo inacessível preparação regional alta aceitabilidade
 baixa aceitabilidade hábito alimentar apenas em data comemorativa
 Valor nutricional desejado valor nutricional indesejado

APÊNDICE 6

Questionário Recife (modificações do questionário de São Luís)

1. Abaixo estão listadas várias preparações regionais. Marque a freqüência de oferta de cada preparação em sua Unidade de Alimentação e Nutrição, e em seguida indique até três motivos que condicionam a oferta desta preparação, enumere-os de 1 a 3 em ordem decrescente de importância (**1–mais importante e 3–menos importante**).

A – Feijoada pernambucana:

Freqüência: diária semanal quinzenal mensal anual esporadicamente
 não oferece

Motivo: custo acessível custo inacessível preparação regional alta aceitabilidade
 baixa aceitabilidade hábito alimentar apenas em data comemorativa
 Valor nutricional desejado valor nutricional indesejado

B – Arrumadinho:

Freqüência: diária semanal quinzenal mensal anual esporadicamente
 não oferece

Motivo: custo acessível custo inacessível preparação regional alta aceitabilidade
 baixa aceitabilidade hábito alimentar apenas em data comemorativa
 Valor nutricional desejado valor nutricional indesejado

C – Galinha de cabidela:

Freqüência: diária semanal quinzenal mensal anual esporadicamente
 não oferece

Motivo: custo acessível custo inacessível preparação regional alta aceitabilidade
 baixa aceitabilidade hábito alimentar apenas em data comemorativa
 Valor nutricional desejado valor nutricional indesejado

D – Sarapatel:

Freqüência: diária semanal quinzenal mensal anual esporadicamente
 não oferece

Motivo: custo acessível custo inacessível preparação regional alta aceitabilidade
 baixa aceitabilidade hábito alimentar apenas em data comemorativa
 Valor nutricional desejado valor nutricional indesejado

E – Buchada:

Freqüência: diária semanal quinzenal mensal anual esporadicamente
 não oferece

Motivo: custo acessível custo inacessível preparação regional alta aceitabilidade
 baixa aceitabilidade hábito alimentar apenas em data comemorativa
 Valor nutricional desejado valor nutricional indesejado

F – Chambaril:

Freqüência: diária semanal quinzenal mensal anual esporadicamente
 não oferece

Motivo: custo acessível custo inacessível preparação regional alta aceitabilidade
 baixa aceitabilidade hábito alimentar apenas em data comemorativa
 Valor nutricional desejado valor nutricional indesejado

G – Mão de vaca:

Freqüência: diária semanal quinzenal mensal anual esporadicamente
 não oferece

Motivo: custo acessível custo inacessível preparação regional alta aceitabilidade
 baixa aceitabilidade hábito alimentar apenas em data comemorativa
 Valor nutricional desejado valor nutricional indesejado

H – Cozido:

Freqüência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente () não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade

() baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa

() Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

I – Peixada pernambucana:

Freqüência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente () não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade

() baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa

() Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

J – Carne de sol acebolada:

Freqüência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente () não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade

() baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa

() Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

APÊNDICE 7

Questionário Maceió (modificações do questionário de São Luís)

1. Abaixo estão listadas várias preparações regionais. Marque a freqüência de oferta de cada preparação em sua Unidade de Alimentação e Nutrição, e em seguida indique até três motivos que condicionam a oferta desta preparação, enumere-os de 1 a 3 em ordem decrescente de importância (**1–mais importante e 3–menos importante**).

A – Caldeirada de frutos do mar:

Freqüência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente () não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade

() baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa

() Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

B – Arrumadinho:

Freqüência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente () não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade

() baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa

() Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

C – Pirão de leite:

Freqüência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
() não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade
() baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa
() Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

D – Ensopado de sururu:

Freqüência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
() não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade
() baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa
() Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

E – Cozido de peixe:

Freqüência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
() não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade
() baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa
() Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

F – Feijão de coco:

Freqüência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
() não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade
() baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa
() Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

G – Cozido:

Freqüência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
() não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade
() baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa
() Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

H – Frigideira de siri:

Freqüência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
() não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade

baixa aceitabilidade hábito alimentar apenas em data comemorativa
 Valor nutricional desejado valor nutricional indesejado

I – Carne de sol acebolada:

Freqüência: diária semanal quinzenal mensal anual esporadicamente
 não oferece

Motivo: custo acessível custo inacessível preparação regional alta aceitabilidade
 baixa aceitabilidade hábito alimentar apenas em data comemorativa
 Valor nutricional desejado valor nutricional indesejado

J – Roupa velha:

Freqüência: diária semanal quinzenal mensal anual esporadicamente
 não oferece

Motivo: custo acessível custo inacessível preparação regional alta aceitabilidade
 baixa aceitabilidade hábito alimentar apenas em data comemorativa
 Valor nutricional desejado valor nutricional indesejado

APÊNDICE 8

Questionário Salvador (modificações do questionário de São Luís)

1. Abaixo estão listadas várias preparações regionais. Marque a freqüência de oferta de cada preparação em sua Unidade de Alimentação e Nutrição, e em seguida indique até três motivos que condicionam a oferta desta preparação, enumere-os de 1 a 3 em ordem decrescente de importância **(1–mais importante e 3-menos importante)**.

A – Arroz de hauça:

Freqüência: diária semanal quinzenal mensal anual esporadicamente
 não oferece

Motivo: custo acessível custo inacessível preparação regional alta aceitabilidade
 baixa aceitabilidade hábito alimentar apenas em data comemorativa
 Valor nutricional desejado valor nutricional indesejado

B – Sarapatel:

Freqüência: diária semanal quinzenal mensal anual esporadicamente
 não oferece

Motivo: custo acessível custo inacessível preparação regional alta aceitabilidade
 baixa aceitabilidade hábito alimentar apenas em data comemorativa
 Valor nutricional desejado valor nutricional indesejado

C – Acarajé:

Freqüência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente () não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade

() baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa

() Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

D – Abará:

Freqüência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente () não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade

() baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa

() Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

E – Caruru:

Freqüência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente () não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade

() baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa

() Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

F – Bobó de camarão:

Freqüência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente () não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade

() baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa

() Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

G – Xinxim de galinha:

Freqüência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente () não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade

() baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa

() Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

H – Vatapá:

Freqüência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente () não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade

() baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa

() Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

I – Moqueca de peixe:

Freqüência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
() não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade
() baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa
() Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

J – Efó:

Freqüência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
() não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade
() baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa
() Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

APÊNDICE 9**Questionário Aracaju (modificações do questionário de São Luís)**

1. Abaixo estão listadas várias preparações regionais. Marque a freqüência de oferta de cada preparação em sua Unidade de Alimentação e Nutrição, e em seguida indique até três motivos que condicionam a oferta desta preparação, enumere-os de 1 a 3 em ordem decrescente de importância **(1–mais importante e 3-menos importante)**.

A – Carne de sol:

Freqüência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
() não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade
() baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa
() Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

B – Cozido:

Freqüência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
() não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta aceitabilidade
() baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa
() Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

C – Galinha de cabidela (molho pardo):

Freqüência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
() não oferece

Motivo: custo acessível custo inacessível preparação regional alta aceitabilidade
 baixa aceitabilidade hábito alimentar apenas em data comemorativa
 Valor nutricional desejado valor nutricional indesejado

D – Peixada:

Freqüência: diária semanal quinzenal mensal anual esporadicamente
 não oferece

Motivo: custo acessível custo inacessível preparação regional alta aceitabilidade
 baixa aceitabilidade hábito alimentar apenas em data comemorativa
 Valor nutricional desejado valor nutricional indesejado

E – Caruru a Sergipana:

Freqüência: diária semanal quinzenal mensal anual esporadicamente
 não oferece

Motivo: custo acessível custo inacessível preparação regional alta aceitabilidade
 baixa aceitabilidade hábito alimentar apenas em data comemorativa
 Valor nutricional desejado valor nutricional indesejado

F – Sururu de capote:

Freqüência: diária semanal quinzenal mensal anual esporadicamente
 não oferece

Motivo: custo acessível custo inacessível preparação regional alta aceitabilidade
 baixa aceitabilidade hábito alimentar apenas em data comemorativa
 Valor nutricional desejado valor nutricional indesejado

G – Maxixada:

Freqüência: diária semanal quinzenal mensal anual esporadicamente
 não oferece

Motivo: custo acessível custo inacessível preparação regional alta aceitabilidade
 baixa aceitabilidade hábito alimentar apenas em data comemorativa
 Valor nutricional desejado valor nutricional indesejado

H – Moqueca de Arraia:

Freqüência: diária semanal quinzenal mensal anual esporadicamente
 não oferece

Motivo: custo acessível custo inacessível preparação regional alta aceitabilidade
 baixa aceitabilidade hábito alimentar apenas em data comemorativa
 Valor nutricional desejado valor nutricional indesejado

I – Rabada:

Freqüência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
() não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta
aceitabilidade

() baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa

() Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

J – Paçoca:

Freqüência: () diária () semanal () quinzenal () mensal () anual () esporadicamente
() não oferece

Motivo: () custo acessível () custo inacessível () preparação regional () alta
aceitabilidade

() baixa aceitabilidade () hábito alimentar () apenas em data comemorativa

() Valor nutricional desejado () valor nutricional indesejado

9. 2. APÊNDICE 10 – Carta encaminhada aos Conselhos de Nutrição.

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
Faculdade de Ciências da Saúde
Departamento de Nutrição
Campus Universitário Darcy Ribeiro – Asa Norte – Brasília-DF CEP: 70910-900
Fone: (61) 307-2543 Fax: (61) 273-3676 celular:(61) 81278610 e-mail: raquelbotelho@terra.com.br

Brasília, 21 de agosto de 2004.

Ao: Conselho Regional de Nutrição (CRN6)

Do: Departamento de Nutrição – UnB

Venho solicitar formalmente a este conselho que me conceda a lista de todas as Unidades de Alimentação cadastradas nas capitais de sua regional. A solicitação se deve à necessidade do uso de seu banco de dados para envio de correspondência às unidades, convidando os nutricionistas a participar de uma pesquisa de doutorado vinculada ao Núcleo de Pesquisa e Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde. A pesquisa em questão está sendo desenvolvida para a produção de dados com vistas à identificação das preparações regionais mais servidas, suas causas e o teor nutritivo das mais citadas.

A pesquisa será iniciada pela região nordeste. A seleção das unidades será realizada pela própria pesquisadora que encaminhará questionários aos nutricionistas destas unidades.

Destaco a importância da pesquisa no estudo dos hábitos alimentares brasileiros e espero poder contar com o auxílio do conselho. Todos os dados fornecidos serão somente utilizados para esse fim pela professora e pesquisadora que está em doutoramento.

Igualmente, agradeço antecipadamente e coloco-me à disposição deste respeitado conselho para quaisquer esclarecimentos.

Atenciosamente,

Raquel Assunção Botelho
Professora de Técnica Dietética
Departamento de Nutrição