



## VALOR NUTRICIONAL DAS COMIDAS TÍPICAS COMERCIALIZADAS NAS RUAS DA CIDADE DE BELÉM, PARÁ

Nariane Quaresma Vilhena<sup>1</sup>, Altem Nascimento Pontes<sup>2</sup>, Suezilde da Conceição Amaral Ribeiro<sup>3</sup>, Suellen Suzyanne Oliveira de Santana<sup>4</sup>, Camilo Veríssimo de Oliveira Barbosa<sup>5</sup>

1. Graduanda em Biologia pela Universidade do Estado do Pará  
(nariane\_07@hotmail.com)
2. Doutor em Ciências, Pesquisador do Programa de Mestrado em Ciências Ambientais da Universidade do Estado do Pará
3. Doutora em Engenharia de Alimentos, Pesquisadora do Programa de Mestrado em Ciências Ambientais da Universidade do Estado do Pará
4. Graduada em Química pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Estado do Pará
5. Graduado em Biologia pela Universidade do Estado do Pará  
Belém – Brasil

Recebido em: 30/09/2013 – Aprovado em: 08/11/2013 – Publicado em: 01/12/2013

### RESUMO

Este trabalho buscou identificar os principais componentes nutricionais dos alimentos tradicionais comercializados nas ruas de um centro urbano, e com isso verificar carências e/ou excesso de algum desses componentes na dieta da população. Foram feitas entrevistas à população consumidora desses alimentos, onde se notou que há uma grande influência cultural na busca por esses alimentos, além da praticidade e baixo custo e pouca preocupação com o valor nutricional dos mesmos. Além disso, análises físico-químicas realizadas em laboratório mostraram que dos quatro alimentos analisados, apenas um se aproximou dos valores ideais de carboidrato, lipídios, proteínas e valor calórico, ficando os outros abaixo do limite ideal para todos os parâmetros, e, portanto, não suprimindo adequadamente as necessidades nutricionais para uma refeição principal.

**PALAVRAS-CHAVE:** comida de rua; alimentos tradicionais; componentes nutricionais.

### NUTRITIONAL VALUE OF TYPICAL FOOD COMMERCIALIZED IN THE STREETS: A STUDY ABOUT THE CITY OF BELÉM, PA.

### ABSTRACT

This study aimed to identify the main nutritional components of traditional foods sold in the streets of an urban center, and thus verify deficiencies and / or excess of any of these components in the diet of the population. Interviews were conducted with the consumer population these foods, where it noted that there is a big cultural influence in the search for these foods, plus the convenience and low cost and little concern about the nutritional value of the same. In addition, physical and chemical analysis performed in the laboratory showed that the four foods tested, only one approached the ideal values of carbohydrate, lipid, protein and calories, and getting the other

below the ideal limit for all parameters, and therefore not adequately supplying the nutritional requirements for a main meal.

**KEYWORDS:** street food, traditional foods, nutritional components.

## INTRODUÇÃO

As comidas de rua são definidas como o conjunto de alimentos e bebidas preparados ou vendidos por ambulantes, especialmente nas ruas e/ou lugares públicos (PERTILE, 2013). Para FONSECA et al. (2013), o comer na rua não se trata de uma necessidade fisiológica, somente, mas também de um ato social, econômico e cultural. Assim, a comida de rua pode estar associada não apenas a alimentos familiares, mas também a situações que estejam relacionadas a uma memória afetiva daquilo que se come.

Nas metrópoles, o comércio desse tipo de alimento constitui uma alternativa de fonte de renda, favorecida pela escassez de postos de trabalhos formais. Em relação ao aspecto nutricional, a comida de rua também constitui em um reflexo da condição econômica e social do País, na medida em que se torna uma alternativa alimentar e nutricional de fácil aquisição física e social, devido ao seu menor custo (CARDOSO et al., 2009).

A dinâmica do cotidiano urbano, a rotina de estudo e emprego, exigem um melhor aproveitamento do tempo e implicam em deixar momentos do dia-a-dia como as refeições em um plano secundário e desprovido da atenção necessária. Para MENDONÇA et al. (2006), o ritmo de vida acelerado faz com que grande parte da população faça no mínimo duas refeições fora de casa. Estas refeições geralmente são compostas de alimentos com maior disponibilidade, praticidade e baixo custo, onde geralmente são ignorados os valores nutricionais do que está sendo ingerido.

O comércio de alimentos em espaços públicos, nos centros urbanos, coloca o consumidor em contato sensorial com as preparações culinárias locais. Permitindo, desse modo que o alimento tradicional também integre a oferta por ambulantes (ELOY & REIS, 2012).

As cozinhas regionais são produtos de miscigenação cultural e atrelam-se aos novos hábitos que distanciam os indivíduos do lar. Nesse aspecto, a comida de rua se constitui como um importante instrumento de preservação de alimentos tradicionalmente consumidos, recorrendo ao saber fazer dos ambulantes e aos hábitos e costumes de um povo (ELOY & REIS, 2012).

Na cidade de Belém, Pará, por exemplo, dentre as comidas típicas regionais, as principalmente comercializadas são o tacacá (preparo feito a partir do caldo extraído da raiz da mandioca, camarões, ervas e condimentos regionais); vatapá paraense (que é feito com camarões, farinha de trigo, leite de coco, azeite de dendê e condimentos); caruru paraense (que tem como ingredientes principais quiabo, camarões secos e muitos temperos verdes); e maniçoba (feita a partir das folhas da mandioca cozidas juntamente com carnes de porco), os quais são vendidos desde a manhã até à noite, e são consumidos como refeição principal ou lanche (RODRIGUES, 2000; COSTA, 2011).

Estudos mostram que muitos desses alimentos apresentam riqueza em vários nutrientes, mas com grande discrepância de valores entre as amostras, o que indica ausência de padronização dos ingredientes, podendo contribuir para uma ingestão elevada, principalmente de calorias, por porção de alimento (MENDONÇA et al., 2006). Dada a frequência com que estes alimentos são geralmente consumidos, esse excesso de calorias ingeridas pode causar futuros problemas, como obesidade.

Para FONSECA & SANTANA (2011), com a oferta de uma alimentação equilibrada os riscos para as doenças crônicas não transmissíveis tornam-se menores, impactando positivamente nos dados sobre a saúde pública e na qualidade de vida das pessoas. Nesse sentido, o presente trabalho teve como objetivo identificar os principais componentes nutricionais dos alimentos tradicionais comercializados na rua, e com isso verificar carências e/ou excesso de algum desses componentes na dieta da população.

## MATERIAL E MÉTODOS

### Área de estudo:

As coletas e as entrevistas foram realizadas na cidade de Belém, Pará, nos bairros de Nazaré, Campina e Cidade Velha, nas proximidades dos principais centros comerciais da cidade, onde se localiza o maior número de vendedores de comidas típicas e uma maior população consumidora desses alimentos durante as principais refeições.

A Figura 1 apresenta a área onde foram efetuadas as coletas e entrevistas.



**FIGURA 1:** Mapa indicando os pontos de coleta  
FONTE: Autores.

### Entrevista aos consumidores:

Foram feitas entrevistas a 250 pessoas da cidade de Belém, sendo 137 mulheres e 113 homens, com idades entre 16 e 65 anos, consumidores dos alimentos típicos paraenses, por meio de questionários semiestruturados. A estas pessoas foram feitas perguntas sobre a frequência com que consomem estes alimentos; o valor gasto com essas refeições; os principais motivos que os levam a consumi-los; se acreditam que existam desvantagens dessa prática e quais são elas.

### Coleta das amostras:

A amostragem foi realizada em 10 pontos de ambulantes que comercializam os quatro alimentos regionais mais consumidos pela população entrevistada, que são: Tacacá, Vatapá, Caruru e Maniçoba. De cada barraca, foi obtida uma amostra de cada um desses quatro alimentos, totalizando 40 amostras. Os vendedores foram escolhidos ao acaso e se localizavam no centro comercial de Belém.

Após a coleta, os alimentos foram acondicionados em caixas de isopor e encaminhados ao Laboratório de Tecnologia de Alimentos da Universidade do Estado do Pará. As amostras foram analisadas em triplicata quanto aos parâmetros físico-químicos.

Métodos de Análise:

Os parâmetros físico-químicos avaliados foram: Determinação de umidade, realizada a 105°C, em estufa de circulação de ar por 24 horas (AOAC, 1984); determinação de lipídios, pelo método de BLIGH and DYER (1959); determinação das cinzas (resíduo mineral fixo), através da incineração a 500-550°C em mufla (INSTITUTO ADOLFO LUTZ, 2008); determinação de proteína, através do método de Kjeldahl (CECCHI, 1999); além do teor de carboidratos, calculado pela diferença entre 100 e a soma das porcentagens de água, proteína, lipídeos totais e cinzas (AOAC, 1984). O valor calórico foi calculado por, kcal: 4-4-9kcal/g de proteína, carboidrato e gordura, respectivamente.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A entrevista realizada com os consumidores mostrou que 53,2% dos entrevistados consomem esses alimentos no horário do almoço; 20% no horário do jantar; e 26,8% em outro horário.

O principal motivo para se alimentarem dessas refeições, para 18% é a falta de tempo; para 3,2% é o preço; para 58,8% é o sabor; para 9,3% é a proximidade do trabalho; e para 10,8% são outros motivos. A partir desses resultados, pode-se inferir que a rotina de trabalhos e estudos os levam a ter esses hábitos, além da rapidez da alimentação. Ainda assim, há a influência da cultura local, visto que este público se alimenta de comidas típicas devido à apreciação pelo sabor.

O preço médio gasto, incluindo a bebida, para 10% é de R\$ 3,00 a R\$ 4,00; para 32% é de R\$ 5,00 a R\$ 6,00; para 29,2% é de R\$ 7,00 a R\$ 8,00; e para 28,8% é mais de R\$ 9,00 o que ratifica a influência cultural, visto que grande parte dos entrevistados gasta mais de cinco reais, um valor que poderia ser gasto em restaurantes populares, com refeições comuns.

Da população entrevistada, 40,8% das pessoas consomem a mesma comida sempre ou na maioria das vezes; 47,2% alternam para não enjoar o gosto; 9,2% alternam para balancear melhor as refeições; e 2,8% alternam por outro motivo, o que mostra que quando os consumidores alternam os alimentos, dão mais importância ao gosto, do que ao balanceamento nutricional.

Quanto às principais desvantagens de ingeri-los, para 22,8% são muito calóricos; para 9,2% não satisfazem completamente a fome; 20% não os consideram muito saudáveis; para 42% não há desvantagens; e para 6% há outras desvantagens. Observa-se que a maioria dos entrevistados não acredita que há desvantagens, reiterando a falta de preocupação com o valor nutricional, o que pode contribuir para estimular a ingestão constante destas comidas.

Em relação às análises laboratoriais, as médias dos resultados físico-químicos, por comida típica, estão descritas na Tabela 1:

**TABELA 1:** Médias dos parâmetros físico-químicos para as amostras de comidas típicas.

	Proteínas(%)	Lipídios(%)	Umidade(%)	Cinzas(%)	Carboidratos(%)	Valor calórico (kcal/100g)
<b>Vatapá</b>	2,46 ± 0,99	3,78 ± 1,22	78,70 ± 3,58	1,02 ± 0,21	14,04 ± 3,62	99,99 ± 16,56
<b>Caruru</b>	1,48 ± 0,42	3,64 ± 1,27	82,70 ± 2,17	1,30 ± 1,05	10,88 ± 2,73	82,18 ± 12,19
<b>Tacacá</b>	1,56 ± 0,42	1,47 ± 0,63	88,06 ± 3,87	1,38 ± 0,35	7,54 ± 4,03	49,62 ± 15,77
<b>Maniçoba</b>	10,39 ± 4,27	18,04 ± 5,13	55,37 ± 3,76	1,71 ± 1,02	16,09 ± 5,97	250,25 ± 31,84

Os dados obtidos com a análise da maniçoba indicam características comuns de preparações culinárias de origem animal e vegetal, como é o caso do prato em questão, ou seja, elevado teor de umidade, lipídeos e proteínas (MENDONÇA et al., 2006). Entretanto, os demais alimentos apresentaram teores superiores de umidade e inferiores de proteínas e lipídios.

Os altos valores de desvio padrão indicam ausência de padronização de ingredientes utilizados pelas diferentes barracas, corroborando com os resultados encontrados por MENDONÇA et al. (2006).

De acordo com o "THE NATIONAL ACADEMY PRESS" (2002), as recomendações nutricionais diárias para homens e mulheres de 19 a 30 anos devem obedecer à Tabela 2.

**TABELA 2:** Recomendações nutricionais diárias para homens e mulheres de 19 a 30 anos.

Nutrientes	Homens	Mulheres
<b>Energia (Kcal)</b>	2500	2300
<b>Proteína e aminoácidos (%)</b>	16,26	14,60
<b>Carboidrato (%)</b>	37,75	41,26
<b>Gorduras Totais (%)</b>	7,26	7,94

Comparando esses índices com aqueles da Tabela 1, percebe-se que o alimento que mais se aproxima da porcentagem de carboidratos e proteínas necessárias é a maniçoba, ficando os outros alimentos muito abaixo do indicado para carboidratos e proteínas. Porém, a maniçoba possui teores de lipídios bastante elevados se comparados com os indicados na Tabela 2. Segundo CUNHA (2010), normalmente as preparações regionais tendem a ser muito calóricas, em consequência do elevado teor de lipídios.

Para DIAS et al. (2011) e ANVISA (2011), altos teores de lipídios, se ingeridos constantemente, podem levar a problemas de hipercolesterolemia, promover o desenvolvimento de aterosclerose, além de outras enfermidades como a hipertensão arterial, dislipidemias e diabetes.

Esses alimentos, por serem comercializados principalmente no centro comercial da cidade de Belém e terem grande aceitação da população, são constantemente consumidos por trabalhadores da região, principalmente no horário do almoço, como mostrou a entrevista realizada. De acordo com BRASIL (2006), as refeições principais (almoço/jantar), adequadas ao trabalhador, devem conter de 300 a 400 calorias. Além disso, devem conter uma média de 60% de carboidratos; 15% de proteínas e 25% de gorduras totais. Dessa forma, o único alimento adequado para ser consumido durante o almoço seria a maniçoba, ficando os outros abaixo do

limite ideal para todos os parâmetros, e, portanto, não suprindo adequadamente a necessidade nutricional do trabalhador.

Apesar de a maniçoba ter teores de carboidratos inferiores aos recomendados para os trabalhadores, esta geralmente é consumida acompanhada de arroz e/ou farinha de mandioca, ambos os alimentos ricos em carboidratos (TACO, 2006) e que, provavelmente, suprem essa necessidade.

## CONCLUSÃO

A cultura local, associada à comodidade da obtenção de comidas baratas e próximas, leva a população ao consumo constante das comidas regionais, dando pouca atenção ao balanceamento nutricional dessas refeições. Essas afirmações quando analisadas juntamente com análises laboratoriais, que mostram que como refeição principal apenas um desses pratos se aproxima dos valores de necessidades nutricionais recomendados, revelam que essa prática pode levar a população a um desequilíbrio nutricional que, por sua vez, pode desencadear ou agravar uma ampla gama de problemas de saúde.

## REFERÊNCIAS

ANVISA. Dislipidimia. **Saúde e Economia**. ano III, nº 6, 2011.

AOAC. **Official Methods for Analysis of the Association of Official Analytical Chemists**, 14 ed. Arlington, VA: 1984.

BLIGH, E. G.; DYER, W. J. A rapid method of total lipid extraction and purification. **Canadian Journal Biochemistry Physiology**, n.37, p.911-917, 1959.

BRASIL. Portaria Interministerial nº 66, de 25 de agosto de 2006. Altera os parâmetros nutricionais do Programa de Alimentação do Trabalhador – PAT. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF: 2006.

CARDOSO, R. C. V.; SANTOS, S. M. C.; SILVA, E. O. Comida de rua e intervenção: estratégias e propostas para o mundo em desenvolvimento. **Ciência e saúde coletiva**. Rio de Janeiro, v.14, n.4, 2009.

CECCHI, H. M. **Fundamentos Teóricos e Práticos em Análise de Alimentos**. Editora Unicamp, Campinas: 1999. p. 23.

COSTA, L. L., **Gastronomia e Cultura: Um diálogo gastronômico através da cozinha paraense**. 2011. 54f. Monografia. (Graduação em Produção Cultural) - Universidade Federal Fluminense, Niterói.

CUNHA, M. A. **Composição química e nutricional de preparações de origem africana, típicas da culinária baiana**. 2010. 78f. Dissertação (Mestrado em Ciência de Alimentos) - Universidade Federal da Bahia, Salvador.

DIAS, G. C.; ABREU, E. S. de; SPINELLI, M. G. N. Teores de lipídios em refeições oferecidas em uma praça de alimentação de uma universidade privada do município de São Paulo. **Simbiologias**, v.4, n.6, 2011.

ELOY, A. L. S.; REIS, R. R. V. A comida de rua como ferramenta na preservação dos alimentos tradicionais. in: **I seminário sobre alimentos e manifestações culturais tradicionais**. Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, SE, 2012.

FONSECA, K. Z.; SANTANA, G. R. O Nutricionista Como Promotor da Saúde em Unidades de Alimentação e Nutrição: Dificuldades e Desafios do Fazer. **Enciclopédia Biosfera**, v.7, n.13, 2011.

FONSECA, M. T. KULCSAR, J.; PREGNOLATO, J.; LEME, M. B. Comida de rua na cidade de São Paulo, SP: Uma breve Descrição. **Rosa dos Ventos**, v.5 (2), p. 311-318, 2013.

INSTITUTO ADOLFO LUTZ. **Normas analíticas do instituto Adolfo Lutz**: Métodos físicos e químicos para análise de alimentos. 4ª ed. 1ª edição digital. São Paulo, 2008.

MENDONÇA, D. L. Z.; BRASIL, L. S. N. S.; SILVA, S. M. R. da; PARACAMPO, N. E.; VIANA, V. S. **Avaliação físico-química e microbiológica da maniçoba comercializada no centro comercial de Belém do Pará**. Pará, 2006.

PERTILE, K. Comida de rua: Relações Históricas e conceituais. **Rosa dos Ventos**, v.5 (2), p. 301-310, 2013.

RODRIGUES, A. B. Caruru e Vatapá no jeito paraense. **Nosso Pará: Sabores Selvagens**. n. 8, 2000.

TACO. **Versão II**.- Campinas: NEPA-UNICAMP, 2006.

THE NATIONAL ACADEMY PRESS. **Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (Macronutrients)**. Washington, DC. 2002.